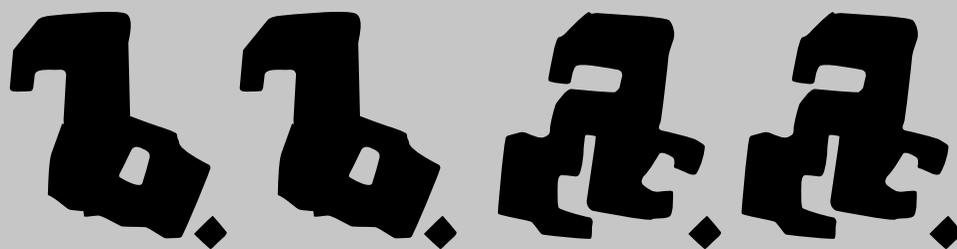


# LA UTILIDAD DEL YOGA Y DE LA MEDITACIÓN EN LA PRÁCTICA ARTÍSTICA

Tesis doctoral realizada por Aitziber Ayesa Anaut.

Dirigida por el Dr. Josu Rekalde Izagirre y el Dr. Ignacio Rodríguez Arkaute.

- 2021 -



(c) 2021 Aitziber Ayesa Anaut

eman ta zabal zazu



Universidad  
del País Vasco

Euskal Herriko  
Unibertsitatea

*Dedico este trabajo a mis padres y a todas las personas que han contribuido a su realización de una manera u otra y sin las cuales, esta investigación no habría sido posible.*

*Aprovecho este espacio para agradecer al director de la tesis, el doctor Josu Rekalde Izaguirre su osadía a la hora de aceptar propuestas de tesis no tan convencionales y por la confianza depositada en este proyecto.*

*Quiero hacer una mención especial a la Universidad del País Vasco-Euskal Herriko Unibertsitatea, por haberme concedido una de las ayudas a la formación del personal investigador.*

*Eskerrik asko.*

# ÍNDICE

## 1. INTRODUCCIÓN

1.1. JUSTIFICACIÓN Y MOTIVACIONES .....	11.
1.2. HIPÓTESIS Y OBJETIVOS .....	12.
1.3. METODOLOGÍA .....	12.
1.3.1 FUNDAMENTACIÓN DEL TIPO DE INVESTIGACIÓN Y METODOLOGÍA EMPLEADA .....	12.
1.3.2 FORMACIÓN, INVESTIGACIÓN, OBSERVACIONES Y PROPUESTAS SOBRE EL YOGA Y LA MEDITACIÓN.....	13.
1.3.3 EL PUNTO DE VISTA DEL YOGA CLÁSICO SOBRE EL ARTE. ARTISTAS AFINES . TEORÍAS FILOSÓFICAS FORMULADAS.....	15.
1.3.4 INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL EN TORNO A LOS EFECTOS DEL YOGA Y DE LA MEDITACIÓN DESDE LA CIENCIA MÉDICA, DESDE LAS OBSERVACIONES DE LA PSICOLOGÍA Y DE LAS TERAPIAS Y DESDE EL CAMPO EDUCATIVO. EJEMPLO DE EXTRAPOLACIÓN DE LOS RESULTADOS DE ESTAS ÁREAS A LAS PREGUNTAS DEL CUESTIONARIO PARA LOS ARTISTAS.....	19.
1.3.5 ARTISTAS QUE EMPLEAN EL YOGA Y LA MEDITACIÓN COMO PARTE DE SU REALIDAD ARTÍSTICA. PLANTEAMIENTO DE LAS ENTREVISTAS A LOS ARTISTAS SOBRE LOS EFECTOS DEL YOGA Y DE LA MEDITACIÓN EN SU QUEHACER ARTÍSTICO.. .....	15.
1.4. ANTECEDENTES Y ESTADO ACTUAL DEL TEMA: LOS ARTISTAS QUE PRACTICAN YOGA O MEDITACIÓN. ....	25.
1.4.1 EN LA MÚSICA, LAS ARTES ESCÉNICAS Y EL ESPECTÁCULO. ....	25.
1.4.2 EN EL ARTE CONTEMPORÁNEO. ....	27.
1.4.3 ENTREVISTAS A ARTISTAS DEL ASHRAM SANATANA DHARMA DE GUIPÚZCOA. ....	31.

## 2. EL YOGA

2.1. RESEÑA HISTÓRICA DEL YOGA Y DE SU DIFUSIÓN EN OCCIDENTE.....	39.
2.2. QUÉ ES EL YOGA Y PARA QUÉ SE PRACTICA. MARCO RELIGIOSO Y FILOSÓFICO .....	41.
2.2.1. DEFINICIÓN DE YOGA SEGÚN PATÁNJALI.....	41.
2.2.2. EL PRANAVA VADA: EL SER, EL NO-SER Y EL OBSERVADOR O LA CONSCIENCIA. ....	41.
2.2.3. LOS UPANISHADS Y EL BHAGAVAD GITA: LA EVOLUCIÓN DE LA CONSCIENCIA. ....	44.
2.2.4. EL SENDERO DEL YOGUI. EL KARMA Y EL ALMA: DEL EGOÍSMO AL AMOR. ....	45.
2.2.5. LA RECTA CONDUCTA Y LA LIBERACIÓN. LA PERSONALIDAD. LOS OBSTÁCULOS INTRÍNSECOS AL SER HUMANO. ....	46.
2.2.6. LA REALIZACIÓN DEL SER, LA MEDITACIÓN Y LOS DISTINTOS ESTADOS MEDITATIVOS: CONCENTRATIVO, TURILLA Y MOKSA. ....	50.
2.2.7. EL YOGA Y LA RELIGIÓN CATÓLICA. DIOS Y EL SER. ....	53.
2.3. CÓMO SE PRACTICA EL YOGA. LAS TÉCNICAS.....	55.
2.3.1 CONSIDERACIONES FUNDAMENTALES. LA CIRCULACIÓN DE LA ENERGÍA Y LOS DISTINTOS CUERPOS O KOSHAS.....	55.
2.3.2 LAS 8 ESTAPAS DEL YOGA ASTHANGA YOGA. ....	58.
2.3.3. YAMAS Y NIYAMAS. EL ALMA .....	58.
2.3.4. LAS ASANAS. EL CUERPO FÍSICO .....	60.
2.3.5 PRAYAMANA. EL CUERPO EMOCIONAL .....	62.
2.3.6. LOS DIFERENTES TIPOS DE MEDITACIÓN. MEDITACIÓN BUDISTA ZEN Y VIPASSANA .....	64.
2.3.7. MEDITACIÓN SUDDHA RAYA YOGA .....	66.
Meditación Saguna o Concreta .....	66.
Saguna. El cuerpo Mental Inferior.....	67.
Saguna Devocional. El cuerpo Mental Superior.....	68.
Meditación Nirguna o Abstracta. El cuerpo de la Consciencia .....	69.
Meditación Suddha o Trascendental. El cuerpo del Ser .....	70.
2.3.8. EL PODER TRANSFORMADOR DE LA MEDITACIÓN Y EL YOGA SEGÚN LOS MAESTROS YOGUIS .....	72.
2.3.9. TRES OBSERVACIONES Y UNA PROPUESTA PERSONAL SOBRE EL YOGA Y LA MEDITACIÓN. ....	73.



3. REVISIÓN DE LAS INVESTIGACIONES EN TORNO A LOS EFECTOS DEL YOGA Y DE LA MEDITACIÓN	
3.1. EXPERIMENTOS CIENTÍFICOS SOBRE EL YOGA Y LA MEDITACIÓN	79.
3.1.1. EFECTOS FÍSICOS	79.
3.1.2. EFECTOS EMOCIONALES	83.
3.1.3. EFECTOS MENTALES	92.
3.1.4. EFECTOS EN LA PRÁCTICA ARTÍSTICA	95.
3.2. OBSERVACIONES DESDE LA PSICOLOGÍA, LA PSIQUIATRÍA Y LA TERAPIA	97.
3.2.1. EFECTOS FÍSICOS	97.
3.2.2. EFECTOS EMOCIONALES	97.
3.2.3. EFECTOS MENTALES	99.
3.2.4. EFECTOS EN LA PRÁCTICA ARTÍSTICA	102.
3.3. FIGURAS RELEVANTES EN LA INTRODUCCIÓN Y DIFUSIÓN DE LAS TÉCNICAS DE YOGA Y DE MEDITACIÓN EN EL SISTEMA EDUCATIVO EN GENERAL Y EN LA EDUCACIÓN ARTÍSTICA EN PARTICULAR	103.
3.3.1. CARME Y MARÍA AYMERICH Y LA PEDAGOGÍA EXPRESIONISTA. PEDAGOGÍA CONSTRUCTIVISTA	103.
3.3.2. JOHANNES ITTEN Y EL “MÉTODO DE LA BAUHAUS”	103.
3.3.3. DAVID LYNCH, EL PROGRAMA QUIET TIME Y LA ASOCIACIÓN DE LA EDUCACIÓN BASADA EN LA CONSCIENCIA (EBC)	105.
3.3.4. CASOS PARTICULARES DE CENTOS EDUCATIVOS QUE HAN IMPLEMENTADO TÉCNICAS DE MEDITACIÓN O YOGA	106.
4. EL YOGA, EL ARTE Y LOS ARTISTAS	
4.1. LAS TEORÍAS DEL ARTE Y DE LOS ARTISTAS DESDE EL PUNTO DE VISTA DEL YOGA	113.
4.1.1. RESUMEN DE LAS TEORÍAS Y JUSTIFICACIÓN DE UNA TEORÍA GENERAL. TEORÍAS FILOSÓFICAS PERSONALES	113.
4.1.2. LA CUALIDAD DE “GENIO” ARTÍSTICO SE ADQUIERE MEDIANTE EL YOGA. “LA TEORÍA DE LA [BELLEZA] Y DEL [ARTISTA ELEVADO]”	113.
4.1.3. EL ARTISTA HA DE CONVERTIRSE EN UN CANAL A TRAVÉS DEL CUAL EL “ARTE” SE PUEDA MANIFIESTAR	116.
4.1.4. EL ARTISTA DEBE SER CAPAZ DE MANEJAR SUS EMOCIONES. EL APRENDIZAJE A TRAVÉS DE LA EXPERIENCIA ESTÉTICA. “LA TEORÍA DE LA EMOCIÓN [PURIFICADA]”	117.
4.1.5. “LA TEORÍA DE LA [FUERZA] EN LA OBRA ARTÍSTICA. EL ARTE DE VANGUARDIA”	119.
4.1.6. LA NECESIDAD DE PRACTICAR YOGA Y MEDITACIÓN PARA EL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS ARTISTAS SEGÚN LAS TEORÍAS DEL YOGA	120.
4.2. PSICOLOGÍA DEL ARTISTA	122.
4.2.1. LA PERSONALIDAD DEL ARTISTA	122.
4.2.2. NUEVAS PEDAGÓGICAS ARTÍSTICAS. EL ARTE SOBERANO O LA EXPERIENCIA DE LA VIDA DEL ARTISTA COMO UNA OBRA DE ARTE TOTAL	122.
4.2.3. LA SUBLIMACIÓN EN EL ARTE Y LA ARTE-TERAPIA	124.
4.2.4. LA RELACIÓN ENTRE LA CREATIVIDAD Y LOS TRASTORNOS MENTALES	124.



5. LOS ARTISTAS Y LA PRÁCTICA DEL YOGA Y DE LA MEDITACIÓN. Estudio a través de 110 entrevistas.	
5.1. CARACTERÍSTICAS DEL GRUPO DE ARTISTAS ENTREVISTADOS. ....	129.
5.2. CONSTRUCCIÓN DEL MÉTODO DE ELABORACIÓN DE LAS PREGUNTAS DE LAS ENTREVISTAS. ....	131.
5.2.1. LAS DEFINICIONES DE “ARTE” DENTRO DEL ÁMBITO LAS BELLAS ARTES ESCOGIDAS PARA ESTE ESTUDIO. ....	131.
5.2.2. EXTRAPOLACIÓN DE LOS RESULTADOS DE LAS INVESTIGACIONES Y OBSERVACIONES EN TORNO A LOS EFECTOS DEL YOGA Y LA MEDITACIÓN PARA OBTENER LAS PREGUNTAS CONSTITUYENTES DE LAS ENTREVISTAS. ....	132.
6. RESULTADOS DE LAS ENTREVISTAS, ANÁLISIS Y CONCLUSIONES	
6.1. RESULTADOS DE LAS ENTREVISTAS. ....	151.
6.1.1. ARTISTAS QUE CONTESTARON A LA ENTREVISTA. PORCENTAJE Y DATOS DE LOS ARTISTAS QUE PRACTICAN YOGA Y MEDITACIÓN Y LOS QUE NO. ....	151.
6.1.2. ARTISTAS QUE SÍ PRACTICAN YOGA O MEDITACIÓN Y LA INFLUENCIA DE ESTAS PRÁCTICAS EN SU QUEHACER ARTÍSTICO. ....	151.
6.1.3. RESPUESTAS DE LOS 28 ARTISTAS AL CUESTIONARIO. ....	151.
1ª Parte. Perfil del artista que ha respondido el cuestionario con respecto a su práctica de yoga o de meditación. ....	152.
2ª Parte. Sobre los efectos de dichas prácticas en el quehacer artístico en cada uno de los aspectos del arte barajados. Significación estadística y orden de incidencia. ....	153.
6.2. ANÁLISIS DE LOS DATOS DE LOS RESULTADOS DE LAS ENTREVISTAS. ....	157.
6.2.1. SOBRE LOS ARTISTAS QUE PRACTICAN YOGA Y MEDITACIÓN Y LA INFLUENCIA EN SU QUEHACER ARTÍSTICO. PERFIL DEL ARTISTA QUE HA CONTESTADO EL CUESTIONARIO. ....	157.
6.2.2. SOBRE LOS EFECTOS DE LAS PRÁCTICAS DE YOGA Y DE MEDITACIÓN EN SU QUEHACER ARTÍSTICO, EN CADA UNO DE LOS ASPECTOS DEL ARTE BARAJADOS. ....	157.
6.3. CONCLUSIONES. ....	161.
7. BIBLIOGRAFÍA. ....	169.



# **1. INTRODUCCIÓN**





## 1.1. JUSTIFICACIÓN Y MOTIVACIONES

Esta tesis nace de una experiencia y de una ambición personal. Mientras cursaba la carrera de Bellas Artes en la Facultad del País Vasco, practicaba yoga regularmente en una escuela de Bilbao y además meditaba diariamente en casa. Ya había notado que esta rutina me ayudaba a serenar mis nervios y afinaba mi pulso, pero además comencé a darme cuenta de que mientras estaba meditando, me venían ideas para hacer los trabajos de clase. Así, la meditación se convirtió en el lugar al cual recurrir antes de plantearme una obra, porque estas ideas funcionaban bien.

Posteriormente decidí comenzar el doctorado para investigar un poco más sobre la influencia que el yoga y la meditación podían llegar a tener en el artista y en su práctica artística y así compartir dicho conocimiento con otras personas.

Empecé a practicar yoga y meditación a los dieciocho años, de una manera bastante entusiasta, dado que meditaba todos los días durante unos veinte minutos y practicaba otras técnicas de yoga, como asanas, pranayamas, etc. unas dos veces por semana. Esta dedicación se mantuvo hasta el año 2008, cuando comencé el doctorado y surgió la necesidad de profundizar en el conocimiento de las técnicas orientales que se tratan en la tesis. Del año 2008 al año 2011 (ambos incluidos) me formé en Yoga Clásico, Meditación Suddha Raya Yoga y Filosofía Vedanta en el *Ashram Sanatana Dharma* de Guipúzcoa. Además he profundizado en mis conocimientos sobre el tema leyendo a grandes maestros de yoga y de meditación. Es por ello que me considero lo suficiente competente en la materia como para llevar a cabo una investigación de este tipo.

Esta tesis ha sido abordada por dos personas con formación en bellas artes, con conocimientos sobre qué implica la creación en arte, con lo cual el perfil de los involucrados, consideramos que es el adecuado para la realización de esta investigación, que por su carácter particular, pueda parecer no tan propia del ámbito de las bellas artes. Asimismo, la intención principal es que esta tesis sea leída especialmente por personas del círculo de las bellas artes.

Podrían considerarse las técnicas de yoga y de meditación descritas en esta tesis como una herramienta didáctica-pedagógica para artistas, al hilo de lo que plantea Juan Ignacio Zuazo Aquesolo, profesor en la Facultad de Bellas Artes de la Universidad del País Vasco, quien establece en su tesis *Un camino hacia el ser. Educación artística para el desarrollo de la conciencia*, de 2002, nuevos principios pedagógicos para la educación artística. Zuazo propone una pedagogía educativa para las artes que tenga como objetivo la autorrealización de la persona, el logro de su plenitud humana y afirma que, para ello, se ha de desarrollar la conciencia. (Zuazo Aquesolo 2002, p. 45)

Como veremos a lo largo de la tesis, las técnicas de yoga aumentan, entre otros aspectos, la conciencia en los seres humanos y por lo tanto ayudarían a fomentar esta nueva pedagogía enfocada en la autorealización del artista. En la presente tesis se hace referencia al concepto de “consciencia”, como una faceta humana que se cultiva con las técnicas de yoga, gracias a la cual el artista mejoraría su obra artística en particular, su relación consigo mismo como artista y con el mundo del arte en general.

Sin más preámbulos, le deseo a todo aquel que se sumerja en esta tesis que su lectura le resulte interesante, instructiva y agradable.

## 1.2. HIPÓTESIS Y OBJETIVOS

Nuestra hipótesis se centra en la idea de que la práctica del yoga y de la meditación, pueden generar cambios en el artista, para que éste mejore su actividad artística, en sus distintos aspectos.

Por lo tanto los objetivos necesarios para corroborar dicha hipótesis son:

Investigar sobre los efectos del yoga y de la meditación. Tanto los efectos objetivos, o derivados de experimentos científicos, como los subjetivos, o las percepciones de los propios artistas, que serán el objetivo de una serie de entrevistas que se realizarán para dicho fin. Aquí habría que añadir las observaciones de algunos campos intermedios como son la Educación y la Psicología. De igual modo, averiguar si hay declaraciones de artistas que practiquen yoga o meditación y se han pronunciado sobre la influencia de estas técnicas en su quehacer artístico.

Elaborar un análisis básico en el que muestre el yoga y la meditación en su totalidad; tanto la parte más filosófica, ética, religiosa o espiritual y teórica, como la parte más práctica o de las técnicas. En este análisis se incluye una compilación de las teorías de distintos autores desde el punto de vista del Yoga sobre el Arte y el artista. Indagar sobre si hay artistas con un pensamiento sobre el arte, paralelo o afín a dichas teorías. La finalidad de este análisis es que el lector conozca el yoga en toda su dimensión, sepa de lo que se está hablando y si lo desea, pueda practicarlo. Por último, añadir mis propias observaciones sobre el yoga y la meditación, que más de 20 años de práctica y estudio continuado me han otorgado y desde la perspectiva de una persona con formación en Bellas Artes.

## 1.3. METODOLOGÍA

### 1.3.1 FUNDAMENTACIÓN DEL TIPO DE INVESTIGACIÓN Y METODOLOGÍA EMPLEADA

Esta es una investigación que tiene la intención de “servir a las artes”, desde una perspectiva instrumental centrada en la práctica artística. Su fundamentación radica en generar descubrimientos sobre cómo el yoga y la meditación pueden serles útiles a los artistas. Asimismo busca proporcionar instrumentos, que en este caso serían las teorías y técnicas del yoga en general y particularmente las teorías del yoga sobre el Arte y los artistas y ciertas observaciones y propuestas personales acerca de las mismas, que puedan ser aplicadas por los artistas. Esta concepción metodológica tiene su respaldo en las teorías de Henk Borgdorff, extraídas de su libro *El debate sobre la investigación en artes* de 2010. Se ha procurado utilizar un lenguaje lo suficientemente claro para que la investigación sea comprendida tanto por el público especializado como por el general.

La metodología empleada es, por lo tanto, la de una “Investigación aplicada”, que según, Zorilla, en *“Introducción a la metodología de la investigación”* busca *“el conocer para hacer, para actuar, para construir, para modificar.”* En este caso, como decimos, se trata de demostrar la eficacia de las técnicas de yoga y de meditación aplicadas a la praxis del artista, para que éste pueda mejorar, entre otras cosas, su obra plástica. Se ha tratado de abarcar todos las vertientes posibles del arte con mayúsculas, para poder especificar en qué aspectos el artista podrá lograr mejoras.

Aun siendo la principal metodología la aplicada, se han empleado otros tipos de metodologías secundarias, que han sido necesarias para el desarrollo de la tesis y que paso a describir a continuación.

1. Metodología de investigación documental, que es “aquella que se realiza a través de la consulta de documentos (libros, revistas, periódicos, memorias, anuarios, registros, códices, constituciones, etc.)”. (Zorrilla, 1993, p. 43). A este respecto se ha hecho una revisión y análisis de la literatura biomédica y de otros campos del conocimiento, como la pedagogía y la psicología, sobre los efectos constatados de las técnicas del yoga y de la meditación en las personas. De estos resultados derivarán algunas de las preguntas de las entrevistas a los artistas.

También se ha empleado este tipo de metodología de investigación a la hora de analizar el Yoga Clásico. De esta parte de la investigación, se han desprendido varias observaciones dirigidas a para facilitar la comprensión y enriquecer la ejecución del yoga, para quien desee practicarlo. Esto es importante, porque las técnicas de yoga son las herramientas propuestas para el mejoramiento de la actividad artística y en esta tesis están explicadas en todas sus dimensiones. Se hace, asimismo, necesaria una exposición de las teorías y técnicas de yoga, en su más pura esencia, por ser algo, aunque parezca lo contrario, de no tan fácil acceso para el gran público. Así el lector no tendrá que investigar más por su cuenta, dado que hay muchísimas escuelas de yoga y no todas son fiables. Al no ser un ámbito tan conocido en el mundo occidental, uno se puede pasar años pensando que hace yoga y sólo se está haciendo estiramientos exóticos.

2. Se ha recurrido a una clasificación histórica y filosófica del concepto de “arte”, para abarcar todos sus aspectos a la hora de plantear las cuestiones de las entrevistas a los artistas. Esto es así porque al tratar de definir nuestro ámbito artístico. se ha recurrido a las definiciones de arte que Wladyslaw Tatarkiewicz, filósofo e historiador del arte, presenta en su libro *Historia de seis ideas: Arte, Belleza, Forma, Creatividad, Mimesis, Experiencia Estética*, cuya primera edición data del 1975

3. Uno de los fundamentos de esta tesis es el de mostrar en qué medida y de qué manera las técnicas de yoga y de meditación pueden generar cambios en los artistas , y cómo esos cambios pueden mejorar su obra plástica. De ahí la utilización en una parte de la tesis, de metodologías de propias de investigaciones cuantitativas, las cuales se apoyan en las pruebas estadísticas tradicionales, es decir, en este caso, los resultados de las entrevistas a los artistas. Para la observación de fenómenos complejos, especialmente en el ámbito de las ciencias sociales, se establecen diversas metodologías para la recolección y análisis de datos (no necesariamente numéricos) con los cuales se realiza la investigación conocida con el nombre de cualitativa. En este caso, las interpretaciones de los resultados de las entrevistas, que tienen el foco puesto en demostrar qué cambios a nivel artístico se pueden lograr con las prácticas de yoga y de meditación, responderían a este tipo de metodologías.

Por último en este apartado cabe señalar que a lo largo de la tesis se ha querido especificar el título del libro al que se hace mención, más allá de la cita en sí, en su contexto, es decir, en el párrafo en el que la cita se localiza. Se ha hecho así porque en la forma de citación Chicago, que es la habitual en estos textos y la empleada en esta tesis, sólo se hace referencia al apellido del autor y al año de publicación del libro. Si un autor publicara dos libros en un mismo año, daría lugar a equívoco. Si solo se menciona un libro por autor, hay menos problema, pero si se mencionan más de un libro, también puede haber confusiones. Esta información puede facilitar análisis posteriores, por lo que se ha redactado de esta manera, que además ayuda a la memorización.

### 1.3.2 FORMACIÓN, INVESTIGACIÓN, OBSERVACIONES Y PROPUESTAS SOBRE EL YOGA Y LA MEDITACIÓN

Para investigar el tema del Yoga y de la Meditación me formé como “Profesora de Yoga Superior”, de “Filosofía Vedanta” y de “Meditación” durante los años 2008, 2009, 2010 y 2011 respectivamente. Estos cuatro cursos, entre otros, se imparten en la Escuela de yoga o Ashram, Sanatana Dharma de Zestoa. Dicha escuela está dirigida por Manuel Paz quien ha convertido las técnicas del acercamiento al Ser o Yoga, en algo accesible para muchas personas, algo que se refleja muy claramente en su libro del 2011 *Yoga Sutras de Patanjali*. También es autor de libros como *Curso de meditación Suddha Raya Yoga*, *El sendero del yoga*.(primera edición 2006) y *Psicología yóguica*. (1998). Durante esos años tuve también la ocasión de realizar pequeñas entrevistas a yoguis que practicaban algún tipo de arte y que incluyo en un apartado diferente al de las entrevistas del grupo de artistas seleccionado, entre otras cosas porque estas entrevistas no eran tan exhaustivas.

En el Ashram Sanatana Dharma se imparten los conocimientos relativos al Suddha Raya Yoga, Ciencia Sintético de lo Absoluto o Trascendental o como se le suele denominar, Yoga Clásico. Cabe señalar que originariamente la meditación era una técnica de yoga. A lo largo de la tesis encontraremos como sinónimos Yoga, Yoga Clásico y Suddha Raya Yoga, y se deberá comprender que siempre que aquí se habla de Yoga, se está hablando también de la Meditación y de la Meditación Trascendental, en cuanto a que se plantea como una técnica de yoga más. Escogí esta escuela para mi formación porque imparte tres de los tipos fundamentales de meditación que existen, como veremos posteriormente, si bien dedicaremos una mención especial a las meditaciones Budista, y Maharisi por su gran difusión. Existen muchos tipos de escuelas de yoga: de Hatha yoga, Kundalini yoga, etc.; pero en principio estas escuelas son especializaciones de una parte del Yoga Clásico o Suddha Raya Yoga. El Yoga Clásico es la suma de todos los yogas, de todas las partes, porque si no la meta trascendental del yoga, según la doctrina del Yoga Clásico, no se alcanza. Las teorías que figuran sobre el yoga en esta tesis, lo son de acuerdo a los autores consultados y pueden diferir, en cierta medida, de las de otros autores.

Los apuntes y bibliografía de los cursos son, a mi entender, muy extensos y en ocasiones incoherentes e incluso aparentemente contradictorios. Algunos libros son traducciones de antiquísimos libros hindúes En los cursos se estudian los Vedas (que son las escrituras sagradas del hinduismo, y están considerados los textos religiosos más antiguos de todo el mundo), los Upanishads, los Yoga Sutras de Patanjali, el Bhagavad Gita (del siglo III a.C., versión de Vayera Yogui Dasa, edición consultada de 1978), el Mahabarata, el Sanatana Dharma Dipika, el Pranava Vada de Gargyayana, el Mandukyopanishada de Gaudapada y Shankarâ (del siglo VIII-IX d.C., versión consultada de 1987), el Viveka Suddha Mani de Shankarâ (del siglo VIII-IX d.C.), el Ramayana de Valmiki, etc. Aunque los profesores hacen un gran trabajo, la labor extra que he tenido que realizar ha sido la de ordenar, resumir y clarificar una gran cantidad de información y completarla con los conocimientos destilados de libros de otros reconocidos maestros de yoga como lo son los de I.K. Taimni, con *Conocimiento de sí mismo*, de 1974, los Danilo Hernández con *Las claves del yoga: Teoría y Práctica* de 1997, los de Antonio Blay en *Hatha-yoga* de 1965 o los de Suami Vishnu Devananda en su libro *Meditación y mantras* de 1978 (obra consultada del 2007). También he añadido algunas observaciones que considero interesantes y que mi propia experiencia, de casi veinte años de práctica, me ha ido brindando en torno al yoga y a la meditación, y que paso a sintetizar a continuación.

A lo largo de los años y gracias a las diferentes lecturas sobre el tema, he observado que hay algunas características importantes que presentan las técnicas de yoga y que se han pasado por alto.



### 1.3.3 EL PUNTO DE VISTA DEL YOGA CLÁSICO SOBRE EL ARTE. ARTISTAS AFINES. TEORÍAS FILOSÓFICAS FORMULADAS.

Por otra parte, tuve que investigar para conocer qué perspectiva tenían los fundamentos del Yoga Clásico con respecto al Arte, puesto que este era un tema que no se trató en la formación oficial del Ashram. Gracias a algunos profesores de este mismo Ashram, el de Cestona, di con los tratados de otros importantes maestros de yoga como son los de teólogo Ananda K Coomaraswamy, quien en su libro *La transformación de la naturaleza en arte* de 1934, narra el punto de vista de la filosofía india sobre el Arte, tal y como se plantea en los Upanishad. La palabra Upanishad designa a cada uno de los casi 150 libros sagrados del hinduismo, escritos en sánscrito, se calcula que entre los siglos VII y V a.C. Asimismo, cabe destacar, las obras de otros importantes maestros de Yoga como las del filósofo Omraam Mikhael Aïvanhov con su libro *Creación Artística y creación espiritual*, la del influyente Osho *Creatividad, liberando las fuerzas internas* y la de C. Jinarayadasa *El arte y las emociones* del 1922.

Como observarán con posterioridad, he reunido éstas distintas teorías del yoga sobre el arte procedentes de estos y otros autores y he elaborado una teoría general, dado que dichas teorías no sólo no se contradicen, si no que en mi opinión, se complementan. Podemos respaldar, de un modo poético, la metodología de esta parte en concreto como perteneciente a la “Escritura desde el montaje” término empleado por Fernández Polanco en capítulo homónimo del libro de varios autores y editado por Selina Blasco Castiñeyra, *Investigación Artística y Universidades: materia-les para un debate*. (2013). En este libro y según Fernández Polanco, “*Si la exposición en los espacios del arte se basa en el montaje, también lo hace la forma de la escritura como montaje, a la que quiero atender (...) y proponerla como estrategia que podría ayudar a resolver algunos problemas en torno al trabajo artístico en la investigación artística académica*”. Fernández Polanco (Blasco Castiñeyra y VV. AA., 2013, p. 105).

Una vez dicho esto, una teoría global que fusione o unifique el punto de vista del Yoga Clásico sobre el Arte y los artistas diría: “La cualidad de [genio] artístico se adquiere mediante el yoga. El artista ha de saber elevarse, para así contemplar otras existencias superiores a él, o si no, no podrá mejorar nada sobre la Tierra. El artista ha de convertirse en un canal, a través del cual, el arte pueda manifestarse. El artista no debe ser movido naturalmente por las pasiones que representa, aunque puede obtener experiencia estética de su propia representación. Uno de los valores principales de arte es que puede aportar “soluciones” para la vida a través de la experiencia estética que produce en el espectador. El artista ha de practicar yoga para su propio bienestar psicológico, para que pueda equilibrar su “personalidad” con la “energía superior” o “energía creadora””.

En el capítulo correspondiente analizaremos con detalle estas teorías. Se explicarán cada una de ellas y se añadirán citas de artistas afines a cada teoría, como por ejemplo las de Kandinsky de 1912 extraídas de su libro *De lo espiritual en el arte y otras* de Mark Rothko, reflejadas en el libro de Amador Vega del 2002, *Zen, mística y abstracción*, más precisamente del *Capítulo 6: Pasión, meditación y contemplación: sobre la desfiguración ritual en el arte de Mark Rothko*.

Ambos artistas han sido relevantes en el mundo del arte, puesto que V. Kandinsky, fue el creador de la primera obra abstracta, y M. Rothko es una figura de referencia del expresionismo abstracto.

Escribía Kandinsky “El artista debe educarse y ahondar en su propia alma, cuidarla y desarrollarla para que su talento externo tenga algo que vestir y no sea como el guante perdido de una mano desconocida, un simulacro de mano, sin sentido y vacía”. (Kandinsky, 1910, p. 36).(...) Sus actos, pensamientos y sentimientos son el material de sus creaciones, que contribuyen a su vez a la atmósfera espiritual” (p. 115). El gran maestro del Yoga, Omraam Mikhaél Aïvanhov, señala en su libro *Creación Artística y creación espiritual* que “detrás de la forma hay algo que podemos conocer: la expresión, las emanaciones que provienen del interior de la persona”. (p. 118) y añade “el artista ha de saber elevarse, para así contemplar otras existencias superiores a él, o si no, no podrá mejorar nada sobre la Tierra” (p. 20-21). Es decir la filosofía o la manera de ver el mundo del artista se plasman en la obra y no son menos importantes que los colores o formas que utilice. Por lo tanto, si el artista adquiere gracias al yoga o la meditación unos conocimientos o vivencias, éstos se reflejarán en su obra artística, de una manera concreta, contribuyendo así a la parte más material y evidente del arte.

El artista Mark Rothko manifestaba “Exigimos ante todo y sobre todo, la victoria sobre lo subjetivo, si no hay contemplación pura y desinteresada, no podemos creer jamás en la más mínima producción verdaderamente artística”. (Vega, 1993, pp. 120-121). En las teorías del arte de los Upanishads, reflejadas en la obra de Ananda Coomaraswamy *La transformación de la naturaleza en arte* de 1934 (presente edición de 1997), nos encontramos con una afirmación similar a la de Rothko: “El artista no debe ser movido naturalmente por las pasiones que representa, aunque puede obtener experiencia estética de su propia representación”. Este “no ser movido por las pasiones” implica, según los Upanishads, tener dominio emocional, es decir ser capaz de cuestionar y controlar las propias pasiones o emociones. Vemos, por lo tanto, que hay y ha habido, artistas que sabiéndolo o no, han manifestado pensamientos en torno a la manera, que consideran adecuada a la hora de plantear la obra artística, que tienen paralelismos con las teorías del Yoga Clásico con respecto al arte.

Por último, se han elaborado una serie de propuestas filosóficas a partir de estas teorías del Yoga Clásico sobre el Arte y los artistas. Dichas teorías se apoyan en el pensamiento de filósofos occidentales como el griego Platón, Iris Murdoch, la filósofa y poeta letrada de temas relacionados con el pensamiento filosófico y estético del sur de Asia Chantal Maillard o Eugenio Trías. Otros libros fundamentales en la elaboración de este apartado han sido el de Paz Macazaga, *Psicología Yóguica*, de 1998 y el Gloria Ruiz Ramos *Amo hacer música. Yogaterapia específica para los profesionales de la música*. del año 1999, edición consultada del año 2000.

A la primera propuesta filosófica la llamaremos “La teoría de la [belleza] y del [artista elevado]”, a la segunda “La teoría de la emoción [purificada]” y a la tercera “La teoría de la [fuerza] en la obra artística.” A continuación describiremos brevemente en qué consisten dichas propuestas filosóficas.

“La teoría de la [belleza] y del [artista elevado]” Si según Trías en su libro *Pensar la religión* de

1996 (edición consultada de 1997), el “Ser” hindú es sinónimo del “Dios” griego y si según Platón (citado por Trías en el mismo libro) el “Dios Griego”, como Uno o generador de todas las cosas, es sinónimo de conceptos como “Bien”, “Sabiduría (...)” y “Belleza” podremos decir que la “Belleza” en sentido platónico es equivalente al “Ser” hindú. Si y también según Platón (explicado por José Ferrater Mora en su *Diccionario de Filosofía* de 1941, presente edición de 1991), la “Belleza” se convierte en acceso, a través de una metafórica escalera, al “Bien” o al “Ser”, (recordemos que son sinónimos según el mismo Platón), podríamos aventurar, que a la inversa, el acceso al “Ser” gracias a las técnicas de yoga, implicaría un acceso o logro de la “Belleza”. Como el yoga pretende mediante sus técnicas el acceso al “Ser” del practicante, entonces podríamos suponer que, haciendo yoga, los artistas deberían ser cada vez más capaces de percibir y plasmar la “belleza” en un sentido platónico, es decir, la belleza de la armonía, la medida, el orden, la caridad y la simetría en sus obras. A esta suposición la hemos llamado “La teoría de la [belleza] y del [artista elevado]” y decimos del “artista elevado” porque recordemos que las técnicas de yoga, según las teorías de los Upanishad, van modificando la personalidad del artista, convirtiéndole en un ser más espiritual o “genial” o más capaz de reflejar la “belleza”.

“La teoría de la emoción [purificada]”. Uno de los valores del arte según el maestro yogui C. Jinarayadasa, radica en la capacidad que éste tiene para aportar soluciones para la vida. En su breve libro, *El arte y las emociones* de 1922 (edición consultada del 2003), Jinarayadasa relata que el arte propicia la re-creación o la nueva creación que las personas hacen de sí mismas, a través de la experiencia estética, gracias a la cualidad del arte como medio para la asimilación de experiencias ajenas. Para lograr esta re-creación de la que nos habla Jinarayadasa, el espectador tiene que poseer cierto grado de comprensión de lo que se le muestra en la obra artística y cierto grado de conocimiento de sí mismo para ver qué puede aprender de la obra que se le presenta. Lo cual implica poseer una cierta capacidad de autocrítica, de sinceridad, de conexión con las emociones, de empatía y de voluntad para aprender y cambiar. La ampliación de la consciencia mediante la práctica de yoga conlleva la adquisición, en mayor o menor medida de estos atributos, como lo demuestran muchos de los experimentos científicos que sobre yoga y meditación se han realizado hasta el momento. Por lo tanto la práctica del yoga ayudaría al espectador de la obra de arte a lograr mediante la experiencia estética, una vivencia más transformadora y enriquecedora a nivel personal de la misma. Sin embargo, aunque muchas veces seamos conscientes de nuestros defectos, no podemos hacer mucho para evitarlos. En teoría, la práctica del yoga proporciona una base de bienestar y fuerza de voluntad que permite al practicante atreverse con lo que antes no pudo, por la plena confianza depositada en uno mismo. El artista “yogui” habría ido durante su vida superando muchas circunstancias adversas, mediante las cuales se habría transformado en una persona mejor y más perfecta. Por lo tanto, el artista que practique yoga o meditación, podría mostrar en sus obras cómo pudo solucionar estos “dramas” humanos y de esta manera propiciar que el espectador aprenda de sus vivencias, planteando soluciones para las distintas experiencias vitales.

“La teoría de la [fuerza] en la obra artística” Siguiendo el razonamiento de Trías en su libro *Lo bello y lo siniestro* de 1982 y de la mano de los descubrimientos científicos en torno al yoga sobre la consciencia, podemos establecer dos propuestas. 1ª: si haciendo yoga las personas pueden volverse más aptas para transformar en consciente lo inconsciente, los artistas podrían, utilizar esta capacidad para imprimirle más fuerza a sus obras. 2ª: si fueran un paso más allá y no sólo se limitan a utilizar su “inconsciente” (en equivalencia con lo “siniestro”) convertido en consciente a través de

las técnicas de yoga, únicamente para dar fuerza, sino que lo convierten en el fundamento de la obra artística, conseguirían producir experiencias estéticas de “choque” o de vanguardia. Según el filósofo e historiador del arte W. Tatarkiewicz, la función del arte cuando produce experiencias estéticas que él denomina de “choque”, no es expresar algo, si no impresionar en un sentido bastante literal, como por ejemplo la impresión que un fuerte golpe deja en el cuerpo. y continúa “*Muchos pintores modernos, escritores y músicos creen que su tarea es producir un tipo de experiencias abrumadoras, desconcertante o escandalosas.*” (W. Tatarkiewicz, *Historia de seis ideas: Arte, Belleza, Forma, Creatividad, Mimesis, Experiencia Estética.* de 1975 (edición consultada de 2004), p. 60.) Estar dos teorías las vamos a formular en una sola y le llamemos la “Teoría de la [fuerza] en la obra artística.”

Estas teorías son reflexiones sobre distintas categorías estéticas y otros conceptos, posibles supuestos que se pondrán a prueba en el cuestionario que posteriormente rellenarán los artistas, para así corroborar su veracidad.

#### 1.3.4. INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL EN TORNO A LOS EFECTOS DEL YOGA Y DE LA MEDITACIÓN DESDE LA CIENCIA MÉDICA, DESDE LAS OBSERVACIONES DE LA PSICOLOGÍA Y DE LAS TERAPIAS Y DESDE EL CAMPO EDUCATIVO. EJEMPLO DE EXTRAPOLACIÓN DE LOS RESULTADOS DE ESTAS ÁREAS A LAS PREGUNTAS DEL CUESTIONARIO PARA LOS ARTISTAS.

Para investigar sobre los efectos del yoga y de la meditación en las personas, se ha utilizado una metodología cualitativa y multidisciplinar, es decir, se ha revisado la bibliografía existente que hiciera referencia al yoga o la meditación desde distintos campos del conocimiento como por ejemplo la ciencia médica, la psicología, la psiquiatría y terapias, y la educación. Para compilar los resultados de las investigaciones científicas u objetivables y de las observaciones desde las ciencias humanas o mixtas, se ha recurrido a la prensa escrita y digital, a documentales y a textos especializados. Libros claves a este respecto han sido el de William J. Broad, *La ciencia del Yoga.* de 2012, el de Muñoz Malagarriaga, *Guía de la meditación trascendental.* (1977), el de Bernard Auriol, *El yoga y la psicoterapia. Sus aportaciones al equilibrio humano.* (1982) y el de Rainer Wick de 1982 *La pedagogía de la Bauhaus. Capítulo 5.1 “Johannes Itten.”*

Posteriormente se han comparado y ordenado dichos resultados de tal modo que se agrupen en torno a cinco aspectos claves: efectos físicos, emocionales, mentales y artísticos. De esta manera el lector podrá ver qué beneficios puede obtener de una práctica de yoga o meditación. En cada estudio se ha resaltado con negrita el resultado final del mismo, para que se pueda ver rápidamente cómo concluyó el experimento o la observación en cuestión.

A partir del resultado final de los experimentos y las observaciones y combinándolo con otros datos de otros apartados, que veremos más adelante en este capítulo de metodología, se formularon las preguntas que constituyeron el cuestionario a los artistas. Veamos un ejemplo de uno de los apartados del cuestionario, en concreto el que abarca la concepción del arte como aquella actividad que mimetiza, copia o imita a la realidad y que se compone de tres grupos de preguntas que guardan relación entre sí. Veremos primero los datos que nos han llevado a formular cada una de las preguntas, y después los grupos de preguntas. Debo señalar que estas preguntas están redactadas de una manera algo diferente en el cuestionario, en forma de afirmación que se señala como cierta o no. Esto se hizo así para que al artista le resultara más fácil rellenar el cuestionario.

Según los datos biomédicos, la práctica de yoga y de meditación aumenta el tiempo de reacción

en casi la mitad. (es decir, aumenta la velocidad de reacción). Aumenta la actividad superior motorio-perceptora en más de 1/3. Los sentidos se agudizan. Mejora la audición. El sistema nervioso se hace más fuerte. Desarrolla la capacidad autonómica de la persona para relajarse y acelerarse a voluntad, además de ejercer control sobre varias funciones del cuerpo humano que antes se consideraban automáticas. Mejora la actividad intelectual, la capacidad perceptiva y la capacidad de ordenación del pensamiento. Según las observaciones desde la psicología y psiquiatría, las personas se vuelven más objetivas, más realistas.

A partir de estos datos se han formulado el siguiente grupo de preguntas: ¿Desde que practica yoga o meditación ha notado si de manera evidente y no atribuible a otras causas, puede observar mejor que antes el mundo físico? ¿Puede ser que note sus sentidos más agudizados, o bien tenga una mayor noción de los detalles o perciba de manera más objetiva las formas?

Según los datos biomédicos practicar yoga y meditación mejora la atención. Mejora la concentración y paradójicamente también la capacidad de divagar. Estimula el sistema parasimpático conduciendo al practicante a un estado total de relajación de todo el organismo. Desaceleración de las funciones mentales, otorga calma mental y desarrolla la atención mental y la autodisciplina. Induce a un estado relajado de alerta, conciencia plena y renovación personal. Inunda al cerebro de calma y cuanto más se prolonga la práctica, más tiempo permanecen o se mantienen todos los efectos descritos. Asimismo desde el campo educativo se ha observado que practicar yoga o meditación mejora la atención, reduce el fracaso escolar y la desmotivación en el aula. Está demostrado que los estudiantes con stress no pueden aprender. Experimentan tal nivel de ansiedad que les es imposible concentrarse en la escuela. Lo que hace la meditación es reducir ese nivel de stress.

A partir de estos datos se han formulado el siguiente grupo de preguntas: ¿Desde que practica yoga o meditación ha notado si de manera evidente y no atribuible a otras causas, su capacidad de concentración y de atención han aumentado? ¿Puede ser que se encuentre más calmado o tenga más paciencia?

Según los datos biomédicos practicar yoga y meditación mejora el razonamiento espacial y mejora las relaciones espaciales. Afina el sistema nervioso. Se produce una sincronización de las distintas partes del cerebro: por ejemplo se coordinan doblemente bien las áreas psicomotrices complejas.

A partir de estos datos se han formulado el siguiente grupo de preguntas: ¿Desde que practica yoga o meditación ha notado si de manera evidente y no atribuible a otras causas, representa con más fidelidad el mundo real en sus obras? A modo de ejemplo, ¿puede que tenga mejor pulso, mejor coordinación mano-ojo, etc.?

### **1.3.5 ARTISTAS QUE EMPLEAN EL YOGA Y LA MEDITACIÓN COMO PARTE DE SU REALIDAD ARTÍSTICA. PLANTEAMIENTO DE LAS ENTREVISTAS A LOS ARTISTAS SOBRE LOS EFECTOS DEL YOGA Y DE LA MEDITACIÓN EN SU QUEHACER ARTÍSTICO**

Para constatar los posibles beneficios “artísticos” del yoga y de la meditación desde un punto de vista más subjetivo, se buscó en biografías y declaraciones, a posibles artistas que practicaran yoga y/o meditación a través de la biblioteca de la universidad, en las siguientes bases de datos: Arts & Humanities Database (Proquest), Arts & Humanities Citation Index y en la Art, Design & Architecture Collection mediante diferentes parámetros: Artistas, Meditación, Yoga en castellano

y en inglés (Artist, Meditation and Yoga). En la tesis se destacan once artistas contemporáneos, siendo siete de ellos citados por fuentes secundarias y cuatro de ellos por primarias. Por lo tanto, algo más de un tercio de las citas se han obtenido por fuentes primarias. No encontramos las publicaciones originales de los artistas a los que se hace referencia a partir de fuentes secundarias, de existir éstas, porque suele darse el caso de que las citas de los artistas sean registradas por otros profesionales, como por ejemplo periodistas. Los artistas que se han reflejado con fuentes primarias son: E. Lozano, I. Zuazo Aquesolo, V. Kandinsky y D. Lynch, y los citados por fuentes secundarias: R. Ruiz Balerdi, A. Gormey, H. Lenaerts, B. Viola, I. Okaritz, J. Itten y M. Rothko. Por otra parte, cabe recalcar que los artistas contemporáneos entrevistados, sí que respondieron en primera persona, como es de suponer.

En la tesis se trae a colación a artistas que hayan manifestado que las técnicas de yoga y de meditación les han reportado mejoras en su práctica artística, es decir que gracias a estas técnicas, producen, por ejemplo, mejores obras de arte. De sus afirmaciones se desprende que utilizan las técnicas de yoga como metodología en mayor o menor medida. De igual manera, a la hora de plantear las preguntas a los artistas encuestados, se hizo especial hincapié en si gracias a las técnicas de yoga y de meditación que practican, habían notado un cambio a mejor en su obra, en su producción artística.

Según afirma Wick Rainer en su libro *La pedagogía de la Bauhaus*. de 1982 (Capítulo 5.1 “Johannes Itten.” pp. 79-111), J. Itten, pintor y profesor en la famosa escuela de Arte y Diseño Bauhaus, empezaba sus clases generalmente con ejercicios de Hatha Yoga, o Asanas, como el “Saludo al Sol” para así despertar en el cuerpo la “expresividad”. Complementariamente realizaba meditaciones y ejercicios respiratorios, para lograr la “paz interior”. Cuando el reconocido cineasta surrealista D. Lynch clausuró en Octubre de 2013 el festival Rizoma de Madrid afirmó que “La clave está en la meditación transcendental que practico desde hace 40 años. Es lo único que mejora mi obra y consigue que crezca como persona a través de mis películas. Con la Meditación Trascendental las ideas y la creatividad fluyen, tengo más intuición y consigo superar los problemas y disfrutar de mi trabajo.

Es decir tanto J. Itten como D. Lynch utilizaba las técnicas de yoga como metodología para la creación artística. Una metodología para crear es importante, la manera de inspirarse es uno de los problemas de la creación artística.

Según Javier Viar en *Rafael Ruiz Balerdi. La experiencia infinita*. (1993) Balerdi era un discípulo de Aurobindo, el pensador hindú, del cual aprendió ciertos ejercicios de yoga para aumentar su concentración y que realizaba antes de comenzar su trabajo artístico. Veamos el extracto de unas manifestaciones de Rafael R. Balerdi, plasmadas en el citado libro. “Cada día veo más palpablemente la existencia de esa Energía Original, que no te pertenece a ti, que pertenece a lo real, a la existencia. Y esa Energía espontánea conoce ya lo que quiere hacer. Y si tú no eres un freno para ella, podrá aflorar por instantes. El testimonio queda en la tela. Y conforme más experiencia vayas teniendo de ese universo que desconoces, se irá mostrando más claramente.” (Viar, 1993. p. 23). Según la tesis de Elisa Lozano Chiarlones, *Creatividad y espiritualidad en los moldes del cuerpo. El molde corporal como obra definitiva en la escultura a partir del siglo XIX*. (2004), el trabajo de Antony Gormley, quien obtuvo el *Tuner Prize* de 1994 en Inglaterra, nace de su experiencia meditativa con el Vipassana, técnica de meditación que la propia Elisa practica, y que además ha reflejado en su obra plástica, como veremos más adelante.

Es decir, más allá de utilizar el yoga como método, R.R. Balerdi y A. Gormley afirman que estas

técnicas son la única manera de acceder a un tipo de arte, que es el que les interesa plasmar en sus obras.

El artista Henri Lenaerts, es un autor reconocido internacionalmente, especialmente en Bélgica, donde sus obras presiden lugares públicos relevantes. Asimismo fue profesor de escultura en la Academia de Bellas Artes de Watermael-Boitsfort de dicha ciudad. Se doctoró en Filosofía Hindú por la Universidad de Benarés y ha producido obras como la escultura *Meditación de yogui* 1992, en la que se representa una figura humana en la “postura del loto” una postura muy utilizada en el yoga y en la meditación. Itziar Okariz es una artista licenciada en bellas artes por la Universidad del País Vasco que trabaja en el marco de la acción y la performance. Ha exhibido muchos de sus obras en países tanto de Europa como de los Estados Unidos. Una de sus piezas es “Respiración oceánica”, una obra sonora construida a partir de un coro de dos respiraciones, en la que la artista, que también es profesora de yoga, reproduce un tipo de respiración yóguica que se llama “ujjayi”. “La respiración es un signo figurativo que haces con el sonido de tu cuerpo -explica-. Está ligada a la subjetividad. En realidad, es el elemento básico de la representación de uno mismo”.

Ambos artistas y Elisa Lozano, como hemos señalado en los párrafos anteriores, representan en sus obras las técnicas mismas del yoga y de la meditación, que en este caso, serían el objeto de la representación, es decir, pasarían a ser el tema artístico en sí mismo. Siendo los dos personas profundamente implicadas en el yoga (uno doctor en filosofía Hindú y la otra profesora de yoga), resulta poco aventurado afirmar que sus prácticas de estas técnicas orientales influirán también en otros aspectos de su producción artística.

Al no contar con suficientes declaraciones de artistas conocidos que practicaran yoga o meditación como para formarme una idea de los posibles efectos a nivel subjetivo, surgió la necesidad de entrevistar a un grupo de estudio formado por artistas del campo de las Bellas Artes.

Lo primero que hubo que hacer fue tratar de definir nuestro ámbito artístico. Para ello recurrí a las definiciones de arte que Wladyslaw Tatarkiewicz, filósofo e historiador del arte, presenta en su libro *Historia de seis ideas: Arte, Belleza, Forma, Creatividad, Mimesis, Experiencia Estética*, cuya primera edición data del 1975 y añadí otros tres apartados con cuestiones que me parecían relevantes para esta investigación en particular. Estas tres cuestiones son las referentes a primero, el punto de vista del Arte desde el Yoga Clásico (teorías agrupadas como “montaje” o fusionadas) que hemos visto anteriormente; segundo, la Arte-Terapia, en cuanto al empleo del arte con la finalidad de beneficiar la propia vida del artista a nivel terapéutico; y tercero, la propuesta del “Arte Soberano”, en el cual el artista aspira a hacer de su propia existencia una obra de arte, siendo este su verdadero fin. Siendo el yoga un instrumento para la mejora de la vida de las personas y buscando la arte-terapia el mismo fin, me resultó procedente añadir un apartado en el que la cuestión del arte se planteara desde esta perspectiva. Para entender mejor en qué consiste la arteterapia nos hemos remitido al libro de Marian López Fernández y Noemí Martínez Diez del 2006, *Arte-terapia. Conocimiento interior a través de la expresión artística*. Con respecto a lograr el “Arte Soberano” se requiere, según el doctor de la UPV/EHU Juan Ignacio Zuazo Aquesolo, desarrollar la consciencia, cosa que se podría lograr a través de la técnica de la meditación. (Conceptos y teorías extraídas de la tesis doctoral de Juan Ignacio Zuazo Aquesolo, *Un camino hacia el Ser. Educación artística para el desarrollo de la conciencia*. (2002)). Resumiendo, las preguntas de las entrevistas girarán en torno a estas cuestiones: arte como belleza, mimesis de la realidad, creatividad, expresión del artista, experiencia estética, arte como choque, arte como terapia, Arte Soberano y arte desde el punto de vista del Yoga Clásico.

Se prefirió plantear las preguntas a los artistas sobre la concepción de belleza clásica sobre el concepto de belleza contemporánea por varios motivos: 1. Porque un artista contemporáneo puede producir obras que incorporen un tipo de “belleza clásica” 2. Porque el término “belleza” es un término controvertido hoy en día, dado que no existe una definición de la “belleza” contemporánea en la que todos estén de acuerdo. El debate más popular en torno a la “belleza” sobrevino a partir de las teorías del filósofo D. Hume, quien en el siglo XVIII afirmaba que la belleza es subjetiva. 3. Porque no se quería que la contestación del cuestionario se volviera liosa si había dos preguntas en torno al concepto de “belleza”.

El concepto de “creatividad” empleado fue elegido porque es una definición de base, que consideramos clara, concreta y universal y que no da lugar a error ni a interpretaciones variadas que pudieran desvirtuar el resultado de las entrevistas a los artistas y dice así: “El rasgo distintivo del arte es la creación de formas. El arte es la configuración de cosas o, dicho de otro modo, la construcción de cosas. Dota a la materia y al espíritu de forma. De todas las definiciones del arte conocidas, esta es la que más atrae al hombre moderno, posiblemente según la concisa fórmula de August Zamoyski, donde se afirma que «el arte es todo aquello que ha surgido a partir de una necesidad de dar forma a algo» (Zwrotnica, n.O 3, 1922).” (Tatarkiewicz, [1975] 2004, p. 57.) Sin embargo, a la hora de plantear las preguntas de las entrevistas para los artistas del apartado “arte como creación de formas”, (el que se apoyaba en esta definición) este concepto de “creatividad” fue matizado asociándolo a conceptos tales como inspiración, ideas, originalidad, variedad, productividad, etc.

Otra de las definiciones aquí planteadas de arte que puede causar cierta intriga es la de arte como “choque”, que consideramos como una definición del arte de vanguardia. *Mientras que la definición de arte como experiencia estética afirma que el arte es lo que produce un tipo de experiencias que van desde una tranquila emoción al éxtasis, ésta definición requiere que el recorrido debe proceder del éxtasis al choque. (...) Muchos pintores modernos, escritores y músicos creen que su tarea es producir un tipo de experiencias que más que estéticas son abrumadoras, desconcertantes o completamente escandalosas. Se considera que una obra de arte tiene éxito siempre que haya producido este efecto. Dicho de otro modo, la función del arte no es expresar algo, sino impresionar -en un sentido bastante literal como por ejemplo la impresión que un fuerte golpe deja en el cuerpo.* (Tatarkiewicz, [1975] 2004, p. 60)

Lo segundo que hubo que hacer fue elaborar una serie de preguntas que sintetizaran los posibles efectos del yoga y de la meditación desde las cuatro áreas estudiadas, (ciencia o datos biomédicos, psicología, educación y yoga,) previamente analizados, y extrapolarlos de manera razonada o lógica al ámbito artístico, como veremos más adelante en el apartado correspondiente. Recordarán que ya vimos un pequeño ejemplo de cómo se habían formulado algunas preguntas (con de tres de las cuatro áreas que se mencionan, faltaría la del yoga, sus teorías en sí mismo y sobre el arte) en el punto anterior. Con estas preguntas, entre las cuales incluí las tres teorías filosóficas planteadas que he mencionado previamente, y las declaraciones de los artistas vistos en la tesis, se elaboró un cuestionario. Dicho cuestionario también pretendía averiguar qué tipo de dedicación o implicación, conocimientos y prácticas de yoga y de meditación practicaba cada artista, para, ver si se podía encontrar algún tipo de relación entre el tiempo, el tipo o el número de técnicas que realizaba un artista y el número de efectos que notaba en su quehacer artístico. No se preguntó por los posibles efectos negativos que el yoga y la meditación pudieran tener, pero sí que se dejó la posibilidad de añadir algún comentario en dicho cuestionario. Ninguno de los entrevistados mencionó efecto negativo alguno.

El grupo de artistas debía de cumplir ciertos requisitos. Obviamente los artistas debían pertenecer al

campo de las bellas artes. Preferiblemente deberían ser artistas de habla hispana, dada la complejidad de algunas de las cuestiones más filosóficas relativas al mundo del arte y del yoga por las que se les iban a preguntar, por lo tanto nuestra comunicación debía de ser fluida. Esto sería difícil en otros idiomas, dado que necesitaría un traductor que además tuviera profundos conocimientos de yoga y de arte, si quería cerciorarme de la exactitud de la comunicación.

Para establecer una muestra de artistas me he centrado en el material proporcionado por el libro de Rafael Doctor Roncero *Arte Español Contemporáneo 1992-2013* (2013). En dicho libro encontré un grupo de estudio adecuado constituido por diversos artistas del mundo de las bellas artes, a los cuales pude entrevistar, vía e-mail en el año 2018. Escogí este libro porque es una reflexión sobre la creación artística española de los últimos veinte años. Este libro trata de abarcarlo desde la pintura y lo pictórico, pasando por las estrategias narrativas del arte, hasta las avanzadillas feministas en la época actual o la cuestión de género.

Además, en él figuraban un número importante de artistas susceptibles de ser entrevistados y que, de este modo, tendrían un denominador común. Seguí el orden del índice onomástico (lugar donde aparece el nombre de las personas mencionadas en el texto por orden alfabético) del libro en cuestión, a la hora de numerar a los artistas contemporáneos españoles que pretendía entrevistar. Resultaron 570 nombres, entre los que estaban incluidos algunos críticos de arte y comisarios que finalmente no entrevisté porque preferí centrarme únicamente en los artistas. Con lo cual quedaron 543 candidatos.

A muchos les pude localizar mediante el correo electrónico que figura en su página web oficial artística, su facebook o su perfil LinkedIn. De las primeras cosas de las que me di cuenta, es que dé a aproximadamente la mitad de ellos, no se les podía entrevistar más que a través de sus galerías. Para averiguar qué galerías les representaban acudí a páginas web como “www.arteinformado.com” y alguna vez a la de “artelista”. Galerías como la Galería Joan Prats, Espacio mínimo, Galería estampa, La Aurora, Galería Maior, Galería Miguel Marcos, F2, Juana de Aizpuru y Carreras Múgica congregaban a más de 4 candidatos cada una, por poner un ejemplo.

Cuarenta y ocho resultaron ilocalizables para mí, con lo que quedaron 495. Más tarde descubriría que de estos 495 había tres fallecidos que no sabía que lo estaban. Con lo cual nos quedamos con 492 nombres de artistas para entrevistar, un número lo suficientemente grande como para brindar resultados generalizables. Para contactar con los artistas les enviaba un correo electrónico, en el que les hablaba de la tesis y les pedía su participación. Les indiqué que podían participar en el estudio de forma anónima y que su respuesta, si así lo deseaban, sólo la verían los miembros del tribunal. La razón fue que me figuré que así conseguiría más respuestas, cosa que considero fundamental es un estudio de este tipo. Los e-mails los envié a través de mi cuenta de correo de la universidad, para que resultara más oficial y todas sus respuestas las reenvié a un correo específicamente creado para este fin y que está a disposición del tribunal de la tesis por si consideraran necesaria su consulta.

La primera pregunta que les hacía era a los artistas, lógicamente, era si hacían alguna práctica de yoga o de meditación y después en caso de que contestaran que sí, les pedía que rellenaran el cuestionario con las preguntas. Si tenía que contactar con los artistas mediante intermediarios, como por ejemplo las galerías de arte, les pedía que por favor les hicieran llegar la entrevista a los artistas.

De los 492 artistas que traté de entrevistar, obtuve respuesta de 110, lo cual supone un 22,35% del total, casi una cuarta parte. Estas entrevistas fueron realizadas entre los meses de mayo y septiembre del año 2018.

En los resultados de dichas entrevistas, que veremos en el apartado correspondiente, se pueden observar los posibles beneficios “artísticos” del yoga y de la meditación desde un punto de vista más subjetivo.

## 1.4. ANTECEDENTES Y ESTADO ACTUAL DEL TEMA: LOS ARTISTAS QUE PRACTICAN YOGA O MEDITACIÓN

### 1.4.1 EN LA MÚSICA, LAS ARTES ESCÉNICAS Y EL ESPECTÁCULO.

Es generalmente conocido, gracias a los medios de comunicación, que distintos artistas procedentes del mundo del espectáculo, como el cine, la música, etc. practican yoga o meditación. Actores y actrices como Nicolas Cage, Gwenevith Patrow, Uma Thurman, Jennifer Aniston, Rachel Welch, Meg Ryan, Brad Pitt, Naomi Watts, etc practican yoga. La actriz y animadora Ellen DeGeneres<sup>1</sup>, recomienda la meditación trascendental. Esto viene de lejos dado que otros artistas como Greta Garbo, Rita Hayworth o Gloria Swanson, fueron algunos de los alumnos de Eugenie Peterson o como era conocida “Mataji Indra Devi” (Letonia 1899-2002). Indra Devi fue una estrella de cine indio, que aprendió yoga clásico de Sri Krishnamacharya. En 1947 se subió a un barco rumbo a California, donde vivió y pronto comenzó a dar clases y conferencias de yoga en Hollywood. Escribió varios libros, entre ellos: “Yoga for americans” (Editado aquí como *Yoga para todos: por siempre joven, por siempre sano. 1953, y Renueva su vida practicando yoga.*). Todos llegaron muy pronto a ser best sellers y se vendieron en 29 países siendo traducidos a 10 idiomas diferentes. Marilyn Monroe (Norma Jean Mortenson 1926-1962) le dijo a la prensa en 1956, que el *Yoga era una parte permanente de su régimen de entrenamiento.* (Stefanie Syman *El cuerpo sutil: La historia del yoga en América*, 2010, 186-187 y 195).



Marilyn Monroe 1948, realizando las postura de *la vela*, *el arado*, *la pinza* y *el Arco*.<sup>2</sup>

En el año 1968 Los Beatles, se fueron unos meses de retiro a un Ashram de la India, donde compusieron los temas del *Álbum Blanco*. El Ashram estaba dirigido por Maharishi Mahesh Yogui (1918-2008) un religioso hindú, fundador del movimiento Meditación Trascendental, actualmente con presencia en numerosos países del mundo. Según Maharishi, los principios de su técnica están basados en las enseñanzas del Yoga Clásico de Patanjali. Una noche en el retiro Maharishi Mahesh le preguntó a John Lennon: *¿Qué tal va la meditación?*. y John Lennon le contestó: Maharisi, cuando estoy metido en la meditación me pongo a escribir canciones, *¿qué debo hacer?*. A lo cual Maharisi le respondió: *John, cuando estés metido en la meditación y te surja una canción, deja la meditación y escribe la canción. Después de escribirla, vuelve a la meditación.* (Extraído del documental de la A&E Tv Networks Maharishi Mahesh Yogui, 2007, aproximadamente minuto 3:20, (en inglés, activar subtítulos traducidos) [https://www.youtube.com/watch?v=NibEj5m\\_vWo](https://www.youtube.com/watch?v=NibEj5m_vWo)).

<sup>1</sup> <http://www.youtube.com/watch?v=lvngU6z0EA0>. En este video Ellen DeGeneres comenta lo útil y beneficioso que es para ella la práctica de la Meditación Trascendental. Fecha última consulta 25/11/2020

<sup>2</sup> <http://www.prasanayoga.com/blog/marilyn-monroe-the-complete-yoga-poses/> por Eric Shaw. Fecha última consulta 25/11/2020



Los Beatles en su retiro de meditación con Maharisi, 1968.

Hay más músicos que han vivido un retiro espiritual, como Leonard Cohen <sup>3</sup>, (compositor Canadiense, premio Príncipe de Asturias de las letras 2011,) quien permaneció en un monasterio Zen desde 1988 hasta 1992, o Ricky Martin quien afirmó: “Practico yoga todos los días” <sup>4</sup>. Sting <sup>5</sup>, ganador de 16 Grammy, declara: “El yoga me ayuda a conservar la voz. Todos los días procuro hacer hora y media de yoga. Cuando estoy de gira el yoga me da estabilidad.” Incluso la banda alemana de estilo metal industrial Rammstein solicitó recibir una clase de yoga antes de dar el concierto del 20 de Abril de 2003 en Donosti. Clase que les impartió una compañera de la Escuela de Sanatana Dharma, Marta Olazabal, profesora de yoga en *Yoga Dharani* de San Sebastian-Donostia.

El actor y director Clint Eastwood <sup>6</sup> lleva más de 40 años practicando la Meditación Trascendental y Martin Scorsese, quien, aunque sólo lleva unos pocos, señala que: “Los últimos años he estado practicando la meditación. Es difícil describir el efecto que ha tenido en mi vida. Solo puedo mencionar, tal vez, algunas palabras: calma, claridad, equilibrio y, a veces, reconocimiento.” El director de cine David Lynch es en la actualidad un acérrimo defensor de la técnica de Meditación Trascendental propuesta por Maharishi Mahesh. El director de *Terciopelo azul*, *Dune*, o la serie de culto *Twin Peaks*, es quien además popularizó el surrealismo en el cine. El cineasta clausuró el pasado Octubre de 2013 el festival Rizoma de Madrid con una clase magistral en la que habló de la Meditación trascendental. <sup>7</sup> “La clave está en la meditación trascendental que practico desde hace 40 años. Es lo único que mejora mi obra y consigue que crezca como persona a través de mis películas. Con la Meditación Trascendental las ideas y la creatividad fluyen, tengo más intuición y consigo superar

<sup>3</sup> <http://www.lastfm.es/music/Leonard+Cohen/> Fecha última consulta 25/11/2020

<sup>4</sup> <http://lacomunidad.elpais.com/miguelangel-sankar/2008/4/29/-famosos-hacen-yoga-ricky-martin>

<sup>5</sup> “Sting no se muerde la lengua.” Artículo publicado desde la página 21 en XLSemanal 1.198 del 10 de Octubre del 2010. Por Carlos Manuel Sánchez.

los problemas y disfrutar de mi trabajo. (...) Dicen que algunas drogas pueden darte una experiencia de estados superiores de consciencia, pero esas drogas te hacen pagar un precio muy alto por ello, y encima no eres el dueño de la experiencia. Cuando despliegas tu pleno potencial con la meditación, eres el señor de esa experiencia”.

#### 1.4.2 EN EL ARTE CONTEMPORÁNEO

En el ámbito de las Bellas Artes, en general, nos es desconocido qué artistas practican o no, yoga y meditación. A continuación veremos a algunos artistas relevantes de los que sí sabemos que practican o practicaban alguna técnica de yoga o de meditación.

Comencemos con Rafael Ruiz Balerdi, (1934, San Sebastián- 1992 Alicante), que fue un pintor de estilo abstracto. Según Javier Viar en *Rafael Ruiz Valerdi. La experiencia infinita*. (1993) Balerdi era un discípulo de Aurobindo, el pensador hindú, del cual aprendió ciertos ejercicios de yoga para aumentar su concentración y que realizaba antes de comenzar su trabajo artístico. Veamos el extracto de unas manifestaciones de Rafael R. Balerdi, recogidas durante los meses de octubre, noviembre y diciembre de 1989, mayo de 1990 y julio y agosto de 1991, plasmadas en el citado libro. “Cada día veo más palpablemente la existencia de esa *Energía Original*, que no te pertenece a ti, que pertenece a lo real, a la existencia. Y esa Energía espontánea conoce ya lo que quiere hacer. Y si tú no eres un freno para ella, podrá aflorar por instantes. El testimonio queda en la tela. Y conforme más experiencia vayas teniendo de ese universo que desconoces, se irá mostrando más claramente.” (Viar, 1993. p. 23).



Rafael Ruiz Balerdi. *Tiza sobre papel*. 140 x 168 cm. 1980

<sup>6</sup> <http://www.youtube.com/watch?v=1R7ituTLqjg> Vídeo que muestra a varias celebridades que practican Meditación Trascendental como Jerry Seinfeld, Martin Scorsesse, Hugh Jackman, Clint Eastwood, Naomi Watts, Russel Brand, Oprah Winfrey, Russel Simmons y Dr. Oz.) Fecha última consulta 25/11/2020

<sup>7</sup> <http://www.youtube.com/watch?v=QoQe2ooFNxQ&feature=c4-overview&list=UUp0VJVgO4wGPRp7VSLUXFyw> Fecha última consulta 25/11/2020



Henri Lenaerts. Meditación de yogui 1992

Otro caso es el del artista Henri Lenaerts, quien es un autor reconocido internacionalmente, especialmente en Bélgica, donde sus obras presiden lugares públicos relevantes. Asimismo fue profesor de escultura en la Academia de Bellas Artes de Watermael-Boitsfort de dicha ciudad. Se doctoró en Filosofía Hindú por la Universidad de Benarés, con un trabajo sobre el pensamiento tántrico. Pasó sus últimos 35 años en Irurre, localidad Navarra en la que encontró sosiego y tranquilidad para seguir creando y practicando yoga.<sup>8</sup> En esta escultura, el artista ha representado una figura humana en una postura del yoga llamada postura del loto, que es una de las que más se utilizan para meditar.

Según la tesis de Elisa Lozano Chiarlones, *Creatividad y espiritualidad en los moldes del cuerpo. El molde corporal como obra definitiva en la escultura a partir del siglo XIX.* (2004), el trabajo de Antony Gormley nace de su experiencia meditativa con el Vipassana. Nacido en Londres en 1950, estudió arte, y obtuvo el *Tuner Prize* de 1994 en Inglaterra. Gormley utiliza el cuerpo humano como punto de encuentro entre todos los hombres y lugar en el que todo ocurre.



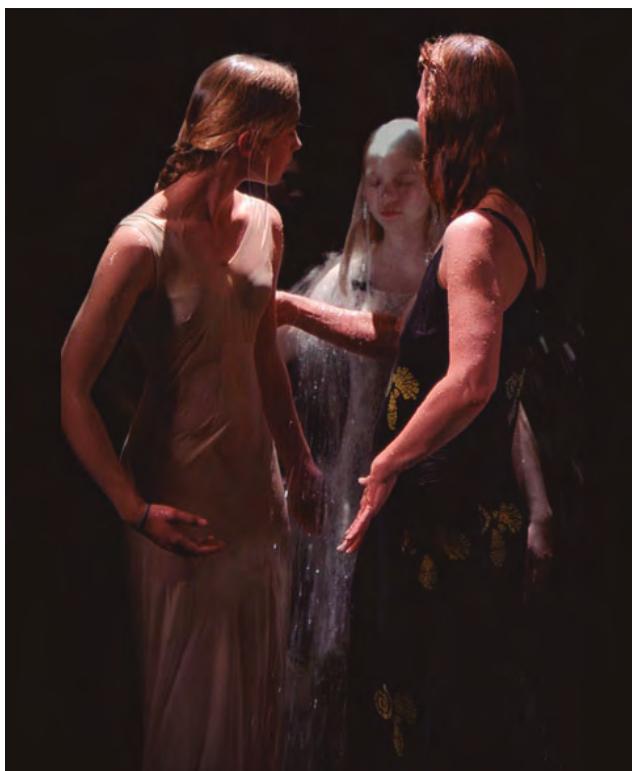
Antony Gormley. *Field*. Terracota. Aprox. 35 000 figuras. Medidas variables. 1991

<sup>8</sup> Información extraída de la página web oficial de Henri Lenaerts. <https://henrilenartsfundacion.com> Fecha última consulta 25/11/2020

Asimismo, Elisa Lozano Chiarlones, profesora del Departamento de Escultura de la Universidad Miguel Hernández de Valencia, es practicante de meditación Vipassana. Elisa cree que en sus obras puede encontrar el sentido de la existencia, de su esencia. La obra de Elisa Chiarlones que veremos aquí abajo, plasma las distintas fases del proceso vivido durante la meditación.



Elisa Lozano Chiarlones. *Dona Procedere-cedere*. Hierro, escayola y grafito. 2003



Bill Viola. *Three Women*. Puertas de Castilla, Murcia, España. 2013

Muy conocido es Bill Viola (Nueva York, 1951), quien está considerado como una de las figuras más influyentes en la generación de artistas que utilizan los nuevos medios electrónicos audiovisuales. Sus temáticas giran alrededor de las experiencias y preocupaciones de la condición humana, tales como el nacimiento, la muerte, la reencarnación, el sentido de la vida y la consciencia. Veamos una cita de Viola que se pudo encontrar en el catálogo de la exposición *Bill Viola: La pasiones*, editado por John Wals: “Para mí, el paso de las ideas sobre perfección social a la idea de autoperfección constituyó un momento muy decisivo. Adopté esta idea, integrándola con la performance y el body art y partir de entonces he trabajado con ella”. Esta temática está motivada por su pensamiento acerca de la religiosidad oriental y de los místicos cristianos (San Juan de la Cruz).

Recientemente, con motivo de la entrega del Premio *Barzaj* de 2013 al artista estadounidense Bill Viola, el Centro Puertas de Castilla acogió la exposición *Three Women*, pieza que forma parte de las “Transfiguraciones”, un grupo de obras que reflexionan sobre el paso del tiempo y el proceso de transformación del ser interior del hombre.

Itziar Okariz <sup>9</sup>, nacida en San Sebastián en 1965, es una artista licenciada en bellas artes por la Universidad del País Vasco que trabaja en el marco de la acción y la performance. Su trabajo gira en torno al lenguaje y al cuerpo como signo, cuestionando los límites de lo normativo. Ha exhibido muchos de sus obras en países tanto de Europa como de los Estados Unidos. Una de sus piezas es “Respiración oceánica”, una obra sonora construida a partir de un coro de dos respiraciones, en la que la artista, que también es profesora de yoga, reproduce un tipo de respiración yóguica que se llama “ujjayi”. Este tipo de respiración en la práctica del yoga tiene como objetivo aumentar, purificar y distribuir la energía a lo largo de la estructura energética de la garganta. El término “Ujjayi” se refiere al sonido de la fricción del aire que se obtiene mediante la contracción de la glotis mientras se practica la inspiración y la espiración. Durante este proceso, la resistencia y la reducción del paso de aire dan lugar al sonido característico de “Ujjayi”. Inspiraciones y aspiraciones que imitan el ir y venir de las olas. “La respiración es un signo figurativo que haces con el sonido de tu cuerpo -explica-. Está ligada a la subjetividad. En realidad, es el elemento básico de la representación de uno mismo”.



Itziar Okaritz y una compañera de performance en “Respiración Oceánica”

---

<sup>9</sup> Información sobre la artista e imagen obtenida de las páginas web: <http://www.tea-tron.com/murotron/blog/2019/12/12/un-lugar-en-el-que-poder-hundirse/>

### 1.4.3 ENTREVISTAS A ARTISTAS DEL ASHRAM SANATANA DHARMA DE GUIPÚZCOA.

Durante los cursos en el Ashram conocí a varios artistas de diferentes ámbitos. Aún no tenía una idea clara de cómo iba a discurrir la tesis, pero pensé en entrevistar a los que llevaban varios años haciendo yoga de manera regular, y les pregunté si habían observado si la práctica de yoga producía algún efecto en su arte y de ser así, les pedí que me describieran qué efectos eran éstos, tanto subjetivos como objetivos. Estas entrevistas son diferentes a las que realicé de manera posterior, dado que no están tan estructuradas, no hay un cuestionario tan exhaustivo ni todos pertenecen a un grupo que podríamos denominar común, porque no son todos del campo de las bellas artes sino que hay artistas de todo tipo. Veamos a continuación las respuestas de esta pequeña muestra de artistas “yoguis”. Comenzaremos con Veronica Galar Exposito, escultora y restauradora. en 1983 y residente en Pamplona (Navarra). Titulada Técnica en artes plásticas y diseño en artes aplicadas a la Escultura, ha realizado prácticas de educadora artística y patrimonial en el Museo de Navarra Febrero-Abril 2009; trabajó de restauradora en la catedral de Pamplona 2007-2008; hizo una estancia en Florencia en 2006 con la Beca “Leonardo da Vinci” para hacer prácticas de restauración de obras de arte de escultura de piedra en museo y edificios florentinos y toscanos. (Empresa G Nike). etc. Es asimismo profesora superior de Yoga desde 2008 y profesora de Meditación. Imparte clases de Yoga en Pamplona y sus alrededores.

(Galar, 2011): “El yoga me da tranquilidad, confianza, presencia, y disfrute a la hora de hacer las obras. Me ayuda a dejarme guiar por la intuición y así todo fluye más fácilmente.”



Verónica Galar junto a una de sus esculturas: Gárgola azteca de piedra.

Continuemos con Alfonso Jiménez Arraiza, diseñador. Estudió Periodismo en la Universidad de Navarra y se licenció en 1991. Entre 1995 y 1997 trabajó en la revista de arquitectura *Proyectar Navarra* como diseñador de publicidad. Desde 1998 trabaja como diseñador y maquetador para “Heda Comunicación”. Esta empresa es la encargada, entre otras cosas de editar la revista de la UPNA (Universidad Pública de Navarra); la revista de turismo del Gobierno de Navarra *Acércate a Navarra* y otras revistas para los Ayuntamientos municipales de Noain, Cizur y Villava. En la imagen de abajo podemos observar parte de uno de sus trabajos. Empezó a hacer yoga en el año 2000 y desde entonces ha realizado el curso superior de profesores de Yoga, el de Filosofía Vedanta y el de Meditación. Practica yoga dos veces a la semana y medita a diario durante 30 min.

(Jiménez, 2012): “Gracias al yoga tengo mayor capacidad de organización: trabajo más rápido, tengo mayor capacidad de síntesis y hago la comunicación más efectiva.”



Ejemplo de un trabajo de diseño de Alfonso Jiménez

Pedro Mendes Salgado es Creador audiovisual y alumno de la profesora Mirentxu Egia, a quien conocí en uno de los cursos de yoga del ashram, quien utiliza técnicas de yoga en los “Talleres de creatividad y relajación” que impartía en Bilbao y a los cuales asistí de manera presencial en Diciembre de 2010. Pedro Mendes se tituló en Diseño Multimedia en 2006 por la Universidad de Beira Interior (UBI) Portugal. Asimismo posee el Diploma de Estudios Avanzados por la tesina titulada *El juego libre como experiencia estética de conocimiento*, otorgado por Universidad del País Vasco UPV/EHU. Actualmente trabaja en Úbiqua, una plataforma de diseño y producción audiovisual (www.ubiqa.com).

(Mendes, 2011): “Hago Yoga regularmente desde hace unos años y he observado que mi creatividad se ve incrementada con la práctica del yoga. Los cambios en mi producción artística derivados de la práctica del yoga son cambios que van directamente al contenido. El contenido de la obra pasa a ser más consciente, más integrador.” En la imagen que continúa vemos a Pedro Mendes con una de sus cámaras.



Pedro Mendes Salgado.

Estibaliz Arroyo Sanchez es actriz. Licenciada en Arte Dramático en la especialidad de Teatro Gestual por el Institut Teatro Barcelona en 2001, en 2008 obtuvo el título del CAP (curso de capacitación profesional) en la Universidad de Navarra. Es Profesora de Yoga, Filosofía Vedanta y Meditación. Da clases de yoga desde 2006 y ha participado varias veces en proyectos sociales en Ashrams de la India. Desde 2005 es profesora en materias de teatro de la Fundación Atena Psicobalet Navarra, fundación que fue finalista para el premio internacional Príncipe de Viana a la dependencia en 2010. Allí se trabaja con personas con discapacidad psíquica, con el Arte como medio y eje central. En la 11ª edición del Festival de cine de Pamplona se pudo ver el documental “Psicoballet. Acércate”, de En Clave Audiovisual Producciones, que trata del proceso de trabajo artístico que se hace dentro de la compañía. También es miembro y parte de la dirección artística de la Compañía De Danza Teatralizada Atena ([www.fundacionatena.org](http://www.fundacionatena.org)). Compagina la docencia con colaboraciones junto a diferentes artistas.

(Arroyo, 2010): “Antes de realizar una tarea artística practico yoga para obtener más presencia, seguridad, receptividad, positivismo y capacidad de disfrute con lo que hago.”



Fotogramas de “Círculo virtuoso” de Verónica Eguaras. 2º premio Jóvenes Artistas Navarros 2005.

La bailarina Eztizen Vázquez Madrazo, nació en 1982 y reside en Lemoa, Bizkaia. Trabaja de Profesora de Yoga. Realizó sus estudios de yoga en el Asrama Sanatana Dharma de Zestoa. Es bailarina aficionada al Giro derviche, también conocido como giro sufí. Este tipo de danza está orientada a conectar con nuestro “ser interior” a través del movimiento. Es esta una danza contemplativa que lleva en su seno una meditación dinámica, en la que uno “no gira con su cuerpo”, sino que “lo hace con el centro de su Ser o conciencia”. Pudimos ver actuar a Eztizen con otra bailarina de Giro



Eztizen Vázquez Madrazo en un momento de danza sufí.

Deviche, en Diciembre de 2010 en el Teatro Lara, conocido popularmente en su día como Bombonera de San Pablo, situado en el barrio de Malasaña de la ciudad de Madrid. Abajo en la imagen.

(Vázquez, 2010): “Gracias al yoga me siento más tranquila y en paz. Parto de un estado de armonía que me parece necesario para cualquier disciplina artística. Asimilo mejor las clases de danza cuando las recibo y estoy más concentrada. Me disperso menos y tengo un mayor rendimiento. Creo que si no hiciera yoga mi actuación no sería tan apreciada [...] siento que de mí se desprende algo, un aroma, del que a veces me doy cuenta y otras no, pero que impregna de algo especial el lugar donde bailo”.

Carlos Rocasalbas Camarena es tatuador. Nacido en enero de 1973 y residente en Barcelona, estudió Diseño Gráfico. Posteriormente cursó cuatro años en la escuela Joso de Barcelona, centro docente especializado en el cómic, que fue fundado por el humorista gráfico Joso, de quien toma su nombre. En la actualidad, Carlos es tatuador y ha realizado Primero y Segundo de Profesor de Yoga y el Curso de Meditación en el Asharm Sanatana Dharma de Cestona.

(Rocasalbas, 2014) “La práctica de yoga me ayuda a liberarme del juicio permanente al que estamos sometidos los tatuadores por parte del cliente y de otros tatuadores. Me enfoco más en hacer lo mejor que puedo desde donde estoy. Aprendo a ser más humilde y a aceptar mis limitaciones sin que eso me genere infravaloración. A veces, después de meditar, me vienen ideas y dibujos que, unas veces llevo a cabo, y otras no. Me gustaría que algún día mis tatuajes tuvieran relación con el Yoga Brahma Vidya, pero aún no he encontrado la fórmula.”



Carlos Rocasalbas Camarena.

Por último tenemos a la conocida Carme Cuesta Romeo, cantante. Profesora de Yoga y directora del Centre Narayana ([www.yogagranollers.com](http://www.yogagranollers.com)) y Titulada Superior de Música Moderna (ESMUC). Es compositora, con más de 12 discos editados como solista. También es profesora de vocal-jazz (Conservatori Superior del Liceu, Taller de Músics; directora del área de voz de L'Aula- Berklee). Ha cantado con Big Bands, con Sextetos de Jazz (Barcelona Hot Seven). También ha actuado (Dagoll Dagom) en el papel de protagonista de musicales como “Mar i Cel” y “Flor de nit”, girando por los mejores teatros y festivales de España y Europa. Ha sido solista en las 3 ediciones del programa de TV3 “Bojos pel Ball” y presentaba su propio programa de técnica vocal en City TV. ([www.carmecuesta.com](http://www.carmecuesta.com) y [www.carmenalini.com](http://www.carmenalini.com))



Portada de un disco de Carme Nalini.

(Cuesta, 2013): “El yoga me genera bienestar físico y mental. Me puedo relajar mejor en el escenario y por lo tanto canto mejor. Me ayuda a inspirarme, en los momentos meditativos es cuando me surgen las letras, las ideas. Acepto mejor las críticas y doy mejor las clases, acepto y amo más al alumno.”

Resumiendo, gracias a la práctica del yoga estos artistas han logrado tranquilidad, confianza, concentración, una mayor capacidad de trabajo, creatividad, inspiración, humildad, positivismo, presencia, receptividad, mejor técnica a la par que les ayuda a disfrutar del proceso artístico. Algunos incluso hablaron de cambios en el contenido o mensaje de su obra, que ha pasado a ser más integrador, según afirman.

Como hemos visto, sí existe algunos artistas que en la actualidad buscan en las técnicas de yoga y de meditación un apoyo para realizar su obra artística. A continuación, en el siguiente capítulo, nos sumergiremos de lleno en el interesante mundo del yoga y de la meditación para descubrir en qué consisten.





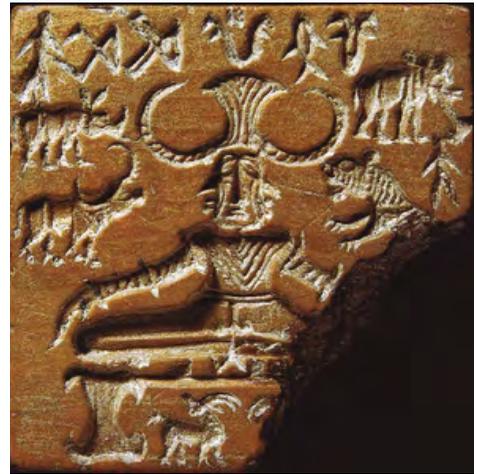
## **2. EL YOGA**



## 2.1. RESEÑA HISTÓRICA DEL YOGA Y DE SU DIFUSIÓN EN OCCIDENTE

El yoga se originó probablemente en la India, en el sur del continente Asiático, donde persiste como tradición. En su libro *Técnicas de Yoga* de 1948 Mircea Eliade, (presente edición del 2000) expone que en 1931, el arqueólogo británico sir John Marshall descubrió en Mohenjo Daro (India y Pakistán) un sello de esteatita del siglo XVII a. c. de la Civilización del Valle del Indo (parte de Pakistán y parte de la India) con una criatura antropomorfa con cuernos, en una posición sentada con las piernas cruzadas, cuya fotografía vemos en la imagen de abajo.

Marshall generó tres hipótesis: la primera: el ser sentado sería el dios hindú Shivá; por eso Marshall bautizó al sello *Paśupati*, otro nombre que se le otorga al dios hindú Shiva. La segunda: el ser estaría practicando un asana de yoga. Y la tercera: por lo tanto el yoga tendría por lo menos 35 siglos de antigüedad. En la actualidad, importantes historiadores occidentales, entre ellos Mircea Eliade, Van Lysbeth y DeRose, creen que esta es una prueba de que en la Civilización del Valle del Indo se conocía el yoga desde al menos la fecha indicada. Este sello sería el primer rastro que se tiene sobre la ejecución de un asana y sobre la práctica de meditación. Es quizás, la imagen del Yoga más antigua. Eliade, (2000) expone que: “Si se tiene en cuenta recientes descubrimientos arqueológicos, se puede avanzar un poco más sobre el conocimiento de las culturas protohistóricas



Sello de esteatita del S. XVII a.C. de la civilización del Valle del Indo

del valle del Indo. En efecto, las excavaciones de sir John Marshall en Mohenjo-Daro (cf. *Mohenjo-Daro and the Indus Civilization*, Londres, 1931, 3 vol.) revelan una civilización que puede situarse hacia el comienzo del tercer milenio antes de Cristo y que ya presenta un aspecto indio”. Y continúa (Eliade, 2000, pp. 193-194): “pero el hecho de mayor importancia para nuestra investigación ha sido el descubrimiento en Mohenjo-Daro, de un tipo iconográfico que puede ser considerado la primera representación plástica de un yogui”. Según André Van Lysebeth en *Tantra, culto de lo femenino*, (página 166), “sus cuernos simbolizan la fuerza lunar o el toro... su vehículo es parámetro de su fuerza sexual... sus tres caras revelan que el suscita, mantiene y disuelve el universo”.

En un pasado reciente el Yoga estaba solo reservado para los *Brahmanes*. Los cuales, considerados *dioses en la Tierra* eran los guardianes del conocimiento del yoga. Estos religiosos tenían el deber de instruir al final de su vida (para que se fueran a meditar a la selva, (*Vanaprasthas*) sólo a los hombres de estas dos castas (o clases sociales herméticas determinadas desde el nacimiento hasta la muerte): los *chatrías* (militares políticos) y los *vaishias* (campesinos y comerciantes), pero jamás debían instruir a los *shudrás* (trabajadores o esclavos). En el momento actual el yoga se ha vuelto mucho más accesible. Según el *Suddha Dharma Mandalam* u Organización para la Ley Trascendental a cada persona que practica yoga le corresponde una posición y título diferente según su nivel de desarrollo espiritual. Esta división acorde con su jerarquía, de lo más baja a lo más alta se compone de: Yoguis, Rishis (maestros), Maharishis (grandes maestros), Mahatmas (Grandes Seres), Siddhas (Seres con Poder) y Mahasiddhas (Grandes Seres de Poder). El *Hamsa Yogui* es el cargo de quien enseña el Suddha Dharma a los maestros. Dasa que significa *servidor*, y es así como se denomina al discípulo de Suddha Dharma Mandalam.

En 1915, el Dr. Subramanya Iyer (1842-1924, Presidente de la Alta Corte de Justicia de Madrás), fue elegido como Primera autoridad Iniciática Externa del Suddha Dharma Mandalam en la India o la persona apta para divulgar públicamente los contenidos del *Suddha Raya Yoga* ó Ciencia Sintética de Lo Absoluto o Trascendente. Sri Subramanyanánda, como posteriormente se lo conoció, publicó numerosos artículos en revistas sobre el tema del Yoga, en “The Teosophist” (julio- noviembre de 1915), en India; “El loto blanco” (abril- julio- noviembre de 1926) en España; “La estrella de occidente” (Nº 87 Diciembre de 1926) en Argentina, etc. Asimismo fue el responsable, por ejemplo, de una las primeras ediciones en Inglés del *Bhagavad Gita* y Vicepresidente de la *Sociedad Teosófica*.<sup>10</sup>

Fue gracias a las publicaciones que hizo Sri Subramanyanánda, que Benjamín Guzmán Valenzuela solicitó su admisión como discípulo en la organización, siendo instruido por el mismo Sri Subramanyanánda. Benjamín Guzmán Valenzuela, fue reconocido como Váyera Yogui-Dasa que en 1927, y posteriormente estableció un Centro del Suddha Dharma Mandalam en Santiago de Chile, manteniendo hasta la fecha la misma Sede en Marín 411. Manuel Paz Macazaga fue encargado y autorizado por el Maestro Sri Vayera Yogui Dasa para fundar en 1981, la primera Ashrama del Suddha Dharma Mandalam de Europa: *La Asociación Cultural de Yoga Sanatana Dharma*, (en castellano *Labor o ley Eterna*) en Cestona, Guipuzcoa. La finalidad de este ashrama es la difusión del yoga y la preparación de un cuadro de profesores suficientemente competentes para ello. Manuel Paz ostenta el cargo de *Gnana Dhata* dentro del Suddha Dharma Mandalam, desde 1997; es el director de esta *ashram* o escuela, y es quien ha convertido las técnicas del acercamiento al Ser o Yoga, en algo accesible para muchas personas algo que se refleja muy claramente en su libro del 2011 *Yoga Sutras de Patanjali*. También es autor de libros como *Curso de meditación Suddha Raya Yoga. El sendero del yoga.* (2006) y *Psicología yóguica.* (1998).

En este Ashram fue donde me formé en el Yoga Clásico con los siguientes cursos: Curso de Profesores en 2008, Curso Superior de Profesores en 2009, Curso de Filosofía Vedanta en 2010 y el Curso de Meditación en 2011. Realizando los cursos 1º y 2º de Profesores se cumplen todos los requisitos legales para la homologación con el Título Oficial de *Instructor de Yoga*, vigente desde 2011 y aplicado a todo el territorio Español. Los cursos incluyen la bibliografía imprescindible para comprender el *Suddha Raya Yoga*, Ciencia sintética de lo absoluto o Yoga Clásico, siguiendo las directrices de las enseñanzas obligatorias que han de darse en todas las instituciones que dependen Suddha Darma Mandalam, según la Junta Directiva del Central Hindú College de Benarés (Central Hindú College de Benarés, 1977). En los cursos se estudian los Vedas (son las escrituras sagradas del hinduismo, y están considerados los textos religiosos más antiguos de todo el mundo), los Upanishads, los Yoga Sutras de Patanjali, El Bhagavad Gita, El Mahabarata, El Sanatana Dharma Dipika, El Pranava Vada, Mandukyopanishada, Viveka Suddha Mani, El Ramayana de Valmiki, etc.

La Organización de Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (Unesco) ha declarado el yoga de la India Patrimonio Inmaterial de la Humanidad. La decisión fue adoptada en el año 2016<sup>11</sup> por el Comité intergubernamental durante su reunión anual, celebrada en Adis Abeba, donde consideró que la filosofía subyacente a esta práctica “ha influido en numerosos aspectos de la sociedad, que van desde la salud y la medicina hasta la educación y las artes”. Esta práctica cultural se transmitía con arreglo al modelo de enseñanza maestro-alumno, pero actualmente hay monasterios (áshrams en hindi), instituciones educativas y centros comunitarios que también contribuyen a su transmisión. La Unesco destacó la “unificación de la mente, el cuerpo y el alma para mejorar el bienestar mental, físico y espiritual de las personas” que lo ejercitan.

<sup>10</sup> La *Sociedad Teosófica* fue fundada en 1875 en la ciudad de Nueva York. Su principal fundadora fue Helena Petrovna Blavatsky. En 1877, H.P. Blavatsky publicó *Isis sin Velo*, un libro fruto del estudio de la ciencia oriental, que tuvo gran repercusión.

<sup>11</sup> <https://ich.unesco.org/en/11com> Fecha última consulta 25/11/2020

## 2.2. QUÉ ES EL YOGA Y PARA QUÉ SE PRACTICA. MARCO RELIGIOSO Y FILOSÓFICO.

El yoga (del sánscrito <sup>12</sup> ioga) se refiere a una de las seis doctrinas ortodoxas de la filosofía hindú, y la meta hacia la cual dirigen sus prácticas. Etimológicamente la palabra española “yoga” proviene del sánscrito ioga, que procede a su vez del verbo “yuj”, que significa unión. Su representación gráfica tradicional es la de un par de bueyes que, unidos a un yugo, están dispuestos a trabajar a las órdenes de su amo. Esta imagen capta la esencia del yoga.

### 2.2.1 DEFINICIÓN DE YOGA SEGÚN PATÁNYALI

Se conocen pocos datos acerca de Patányali, o *El descendido de la copa*, unos lo sitúan en el siglo IV d.C., otros en el siglo II a.C., y otros incluso datan su nacimiento mucho antes. Según Manuel Paz, el director del Ahsram Sanatana Dharma de Cestona, Patanjali no inventó nada, pero tiene el mérito de haber hecho una síntesis coordinada de las técnicas o métodos de yoga que ya existían antes. Para ello Patanjali recopiló todo el conocimiento de infinidad de maestros y místicos y lo escribió en un tratado conocido como los *Yogasutras*. Patanjali escribe en forma de sutras (sutra es el hilo que engarza las cuentas de un collar); con enunciados cortos, pensados para ser cantados y así facilitar su memorización. Esto es así porque la transmisión de estos conocimientos era oral. Escribió cuatro libros de *Yogasutras*: *Qué es el yoga*, *Técnicas de yoga*, *La realización del yoga y sus efectos* y *Liberación o iluminación*. Según Manuel Paz los cuatro primeros sutras del primer libro resumen qué es el yoga: 1.”Yoga es síntesis, que se da más allá de la mente, en el estado de meditación. Es un estado de conciencia”. 2.”El yoga se alcanza mediante la concentración de la mente, eliminando sus modificaciones (pensamientos) y todo aquello que las estimula (sensaciones)”. 3.”Alcanzado esto el yogui se conoce a sí mismo tal y como es en realidad”. 4.”Hasta ahora el aspirante se identificaba con las modificaciones de la triple personalidad o yo inferior”. (Paz, 2011). De manera más breve, Manuel Paz defiende el yoga como: “La unión con lo real trascendente” o como “La síntesis con la esencia de uno mismo”.

Para comprender mejor esta definición, tendremos que abordar la bibliografía fundamental en la que se basan las teorías del Yoga Clásico.

### 2.2.2 EL PRANAVA VADA: EL SER, EL NO-SER Y EL OBSERVADOR O LA CONSCIENCIA

La Teoría del Pranava Vada la podemos encontrar en el libro homónimo, que es un resumen de una obra dictada en Sánscrito entre 1900 y 1901, por el Pandit Dhanaraja Mishra a partir de obras manuscritas que pertenecieron a su familia, localizada en la aldea Belhar Kalan en Tahsil Khalilabad del distrito de Basti, en las Provincias Unidas de Agra y Oudh en la India. La obra final, se la debemos a Gargyayana, Licenciado en Filosofía y Letras, y Catedrático en Sanscrito en el Muir Central College, Allahabad. Posteriormente, Bhagavan Das, antiguo secretario del Colegio Hindú de Benarés, tradujo esta obra del Sánscrito al inglés.

Según las concepciones cosmológicas del Pranava Vada, el llamado Absoluto o lo Incognoscible, es decir, lo que no se puede conocer, llamado **Brahm** por los Yoguis, se dividió en dos, Parabrahm y **Aparabrahm**, dando origen a la creación del universo. Siendo el Aparabrahm o inferior a Brahm,

<sup>12</sup> *El Sánscrito* es una lengua clásica de la India, siendo además una de las lenguas indoeuropeas antiguas más tempranamente documentadas. Su posición en la cultura de la India y del sudeste asiático es similar a la del latín y el griego en Europa.

lo manifestado; y el **Parabrahm** o superior a Brahm, lo no manifestado (quizá, opino, se manifieste en un futuro). Esta división, o comienzo de la manifestación se iniciaría a partir de una vibración o sonido según la filosofía vedanta: La sílaba sagrada AUM. El universo manifestado tendría tres cualidades diferenciadas y los yoguis le asignan a cada una, una letra del AUM. En el *Rig Veda* se dice que la nada es el Uno no revelado. (Trías, 1997, p. 173).

A	U	M
ESPÍRITU UNIVERSAL	MATERIA	ENERGÍA
SER- Lo REAL o la VERDAD	CONSCIENCIA	NO-SER Lo IRREAL o ILUSORIO
Lo que no cambia.	Lo que se da cuenta y es capaz de distinguir entre lo que cambia (el Ser) y lo que no cambia (el No-Ser)	Lo que cambia.
Existencia	Conciencia	Inteligencia creadora

Para el yoga el objetivo último de la vida es la experimentación de la vida misma, inherente al “querer ser más”, lo que el influyente teórico de la educación Paulo Freire denomina “vocación ontológica” del ser. (Hernández Aristu, 1990). Este concepto los yoguis lo expresan de la siguiente manera: **la multiplicación de las cualidades del Ser constituye la labor eterna. (de todos nosotros)**

### EL SER Y EL NO - SER

En el Pranava Vada el yoga se define como una religión “sin dualidad”, en la que el Uno o Dios se manifiesta en todas las partes, tanto dentro como fuera de nosotros mismos. Todo es Dios incluidos nosotros y lo que nos pasa o sucede.

Equiparan la idea de Dios o del Uno, con la del “Espíritu Universal”, “Ser” o “Realidad Inmutable”. Citando al conocido filósofo Eugenio Trias, en *Pensar la religión*, como diría Schelling, tal ser es el ser que se revela en la existencia, como el ser relativo *no a lo que es*, sino al hecho mismo de ser: el ser *que es*. (Trías, 1997, p. 61) Denominan Ser, al Uno, a la unidad que subyace en todas las cosas y en todos los Seres. “Es el concepto de existencia pura, el “yo existo”. Esta es una realidad que está en nosotros y en todo lo que nos rodea: la realidad de existir, de “ser”. Considerado como la dimensión trascendental del ser humano, donde no existe el tiempo, ni el espacio, ni la individualidad. (Gargayana, fecha sin especificar).

Para poder conocer el “Ser” según el Bhagavad Gita, debemos utilizar la técnica de “Neti-neti”, traducido “Esto no, esto no”. A la pregunta ¿Quién soy?, los yoguis responden con más preguntas, de tal forma que el Yo intemporal pueda revelarse. (Váyera Yogui Dasa, 1978) Porque cuando todo ha sido negado no queda nada excepto el Ser.

¿Nuestro cuerpo físico cambia? Sí, pues Neti-Neti (esto no es, esto no es).

¿Nuestras emociones cambian? Sí, pues Neti-Neti (esto no es, esto no es).

¿Nuestros pensamientos cambian? Sí, pues Neti-Neti (esto no es, esto no es).

Por otro lado, Shri Aurobindouno de los grandes maestros de yoga de todos los tiempos, nos aclara un poco más esta cuestión, para que distingamos el Ser y el No Ser en nosotros. No insta a observa nuestro “yo” en las fotos. Yo “soy yo” aunque mi cuerpo físico cambie; soy yo a los 5 años, a los 32 años, etc. Observa cómo cambian tan súbitamente tus emociones, pueden pasar de la alegría a la tristeza en segundos; y tus pensamientos, gracias a los nuevos conocimientos opinarás de manera diferente sobre muchas cosas a lo largo de los años”. (Michel, 1977)

Para poder entender qué es el Ser en nosotros de manera un poco más concreta, podemos recurrir a esta consideración de Taimni, un influyente estudioso del yoga fue a su vez Catedrático de Química en la universidad de Allahabad en la India, y quien designa “al Ser como el Sí Mismo”. *“El papel del Atma (del Ser) en el reino de la personalidad lo podemos tratar especialmente en la cuestión del fortalecimiento de la voluntad (...) Voluntad que no consiste en seguir a los caprichos y deseos de la personalidad, sino que sigue a la voluntad del Sí Mismo, una voluntad verdaderamente espiritual”*. (Taimni, 1997, p. 195).

En el yoga se distingue el “Ser” o también llamado cuerpo Átmico o cuerpo de Brama del “No-Ser”. El “cuerpo Átmico” haría alusión al Ser que “es” o está en cada uno de nosotros y “cuerpo de Brama” haría referencia al Ser como concepto en general.

Una de las maneras en la que los yoguis se acercan intelectualmente al Ser en sus meditaciones es a través del Bhávana, un mantra de meditación iniciático transmitido generalmente de manera oral entre maestro y discípulo, que les lleva al origen común de la manifestación y que dice así: “Pienso con amor, que todas las cosas y todos los seres han nacido del mismo espíritu universal, el cual compenetrándolo todo, lo sostiene todo en un orden perfecto y en vida eterna. Por lo tanto, todos los seres inferiores como superiores participamos de la misma vida, formando en el espacio infinito un solo cuerpo cósmico.” (Paz, 2007, pp. 272-275).

Los maestros yoguis afirman que: “No podemos encontrar la Verdad en aquello que Cambia; podemos encontrar la Verdad en aquello que No Cambia, y al conocer aquello que No Cambia, que es el Ser, también conoceremos lo que Cambia, el No Ser”.

Designan “No Ser”, (Maya o Ilusión) al poder cósmico que hace posibles la existencia fenomenológica y a las percepciones de la misma. Los yoguis equiparan el No Ser con la energía (Shakti, en sánscrito), a la cual atribuyen la función de ser la Inteligencia Creadora, por su capacidad de transformación y por ser, según ellos, el origen de la vida en la materia. Afirman que la energía o shakti está inmersa en la materia, pero no es la materia, si no que es lo que da vida al cuerpo.

El “No Ser” es todo aquello que está sujeto a cambio por decaimiento o diferenciación y que, por tanto, tiene un principio y un fin.

## LA CONSCIENCIA

A la capacidad para darse cuenta de que algo cambia, o no cambia, es lo que en las teorías del yoga se llama el “Observador Interno” o la “Consciencia”. Es una capacidad y se puede acrecentar. De la evolución de la conciencia derivan sus grados, siendo por tanto, la conciencia, también un estado, que difiere entre los seres.

En nuestra cultura la definición de conciencia es un poquito diferente, veámosla. Según la (R.A.E., 2002) la conciencia es: “la capacidad de los seres humanos de verse y reconocerse a sí mismos y de juzgar sobre esa visión y reconocimiento de sí mismo, de sus actos y reflexiones”.

Algunas escuelas de yoga, por ejemplo en la que estudié yo, en la escuela Sanatana Dharma de Cestona (Zestoa), en Guipúzkoa, establecen una diferencia de significado entre las palabras “conciencia” y “consciencia”. Así, la palabra “conciencia” haría alusión a una visión ética o social a la hora de juzgar los propios actos y los de los demás, y la palabra “consciencia” a la capacidad de darse cuenta en sí misma, propia de la definición yóguica de conciencia que hemos visto arriba. Esta distinción entre las dos palabras no la emplean otros teóricos que veremos en la tesis, léase entonces “conciencia” y “consciencia” como sinónimos y con el significado yóguico, el de la “capacidad de darse cuenta”.

Desde el punto de vista de otro de los textos sagrados hindús, el Viveka-suda-mani: la joya suprema del

discernimiento, de Shankarâ, la conciencia es la capacidad de discernimiento espiritual, donde se nos da la comprensión capaz de distinguir al Ser, del No Ser, y a esto lo estiman como la “Suprema Sabiduría”.

Consideran que la consciencia surge, en los seres, de la unión del espíritu, es decir del Ser, y de la energía, es decir, del No Ser. La cualidad física fundamental de la conciencia, según el yoga, es la materia o “*prakriti*” en sánscrito. Toda cosa material, tendría según las teorías del Yoga, cierto nivel de consciencia.

Para Taimni la verdadera sabiduría, el “ver” la verdad y el “vivir la vida” son inseparables. (Taimni, 1997, p. 165). La aplicación de esta sabiduría a nivel terrenal consistiría en distinguir lo que debe ser o no ser, lo que hacer o no hacer, el sí o el no, en cada circunstancia, al ser capaces de conocer la realidad (el Ser o como diría Taimni, el “Sí Mismo”).

### 2.2.3. LOS UPANISHADS Y EL BHAGAVAD GITA: LA EVOLUCIÓN DE LA CONSCIENCIA

La palabra Upanishad significa “sentarse al lado de” del maestro o gurú y designan a cada uno de los casi 150 libros sagrados del hinduismo, escritos en sánscrito, se calcula que entre los siglos VII y V a.C. Estos textos también son comunes para las religiones Budista y Jainista.

Según los Upanishads, todos los seres tienen la misma esencia común, pero observan que no son iguales en su naturaleza material. Clasifican a todos los seres de la creación según su nivel de consciencia. Los Upanishads afirman que el tiempo es lo que hace evolucionar a todos los seres: la conciencia duerme en el mineral, sueña en el vegetal, se despierta en el animal y se hace autoconsciente en el ser humano. **Existencia e inexistencia, placer y dolor tienen sus raíces en el Tiempo. El tiempo es aquello que hace evolucionar a todos los seres, el Tiempo vuelve a recoger en su seno todo lo que ha brotado de él**. (Bhagavan Hamsa y KT. Srinivasa Chariar, [1917] 1997, p. 168).

En el *Sanatana Dharma dipika: revelaciones acerca de la ley divina*, de Bhagavan Hamsa Yogui-Pandit (doctor) y KT. Srinivasa Chariar Hamsa, de 1917, encontramos las teorías de los Upanishads, según las cuales existen en el mundo siete reinos diferenciados entre sí por sus distintos niveles de consciencia. Los cuatro primeros de estos reinos se manifiestan en el plano físico y los tres restantes, en el plano de la naturaleza, solo están manifestados sutilmente en el quinto, sexto y séptimo plano. Estos tres últimos planos los compondrían seres de materia progresivamente más sutil y evolucionada, con cualidades cada vez más divinas. Cuando se sobrepasa el séptimo reino, la evolución sigue en otro nivel, el planetario; posteriormente existiría una evolución solar, etc. Siempre se evoluciona, porque el despertar de la consciencia es infinito, no termina nunca.

Uno de los conceptos importantes a tener en cuenta en los Upanishad es la idea de la **reencarnación**<sup>13</sup>. La reencarnación es la creencia consistente en que una esencia individual vive en un cuerpo material en la Tierra varias veces y en varios estadios diferentes. En los Upanishad se narra que en la manifestación, la Consciencia cuando surge, todavía está “durmiendo” y se envuelve en un cuerpo físico adecuado a ese estado de Consciencia, que es el mineral. Dentro del mineral algo cambia debido a las experiencias que sufre, como lo son el calor, el frío, la presión, la radiación, etc. En consecuencia los minerales cambian, siendo la cristalización la cumbre de la evolución mineral. Cuando ya la Consciencia no puede desarrollarse más en su forma mineral, pasa a manifestarse como vegetal. En la evolución vegetal la consciencia sigue expandiéndose desde los primeros vegetales que tienen forma de mineral, (como por

<sup>13</sup> Los adeptos a esta creencia utilizan como argumento los hallazgos de la investigación de la doctora Elisabeth Kubler-Ross, en los cuales ella afirma que hay evidencias de que el paciente moribundo continúa teniendo consciencia de su entorno tras haber sido declarado clínicamente muerto.

ejemplo los corales) hasta las plantas superiores o carnívoras, que tienen semejanzas con los animales. Cuando nuevamente la conciencia no puede expresarse más, se reencarna como animal. En los animales reconocemos aún la vida más claramente que en los vegetales. Existen animales con características de vegetales, como las anémonas de mar, y existen los animales domésticos, de los que decimos que solo les falta hablar.

Después llegaríamos al reino humano. La trayectoria humana, según los Upanishads, abarca cuatro estadios evolutivos, que van desde el hombre salvaje, pasando por el civilizado, después el intelectual y finalmente hasta el yogui. Para el yogui la evolución puede ser voluntaria y consciente y se sirve de las técnicas del yoga para este fin. El ultimísimo eslabón de la evolución humana se compondría también de distintos niveles, donde los Mahatmas o Jivan-muktas, que son los grandes maestros yoguis, serían almas liberadas que continúan unidas con sus cuerpos físicos a fin de ayudar al progreso de la humanidad. (Bhagavan Hamsa y KT. Srinivasa Chariar, [1917] 1997).

Decimos que los yoguis pueden evolucionar de manera voluntaria, veamos entonces cómo pueden lograr esto. El Bhagavad Gita, del siglo III a. C., que significa “El Canto del señor”, es una parte del *Mahabharata*, el gran libro épico que habla del génesis de la raza hindú. Estos textos requieren de una lectura interpretativa para su comprensión. Todo lo que ocurre en el libro ocurre dentro del ser humano y cada personaje es un aspecto del ser humano. En el Bhagavad Gita se encuentran importantes indicaciones para evolucionar la conciencia, y la principal técnica que se expone es la de la meditación. **“Busca al único Brahm (al Ser universal) a través de la Suprema Shakti (energía).”** (Vayera Yogui Dasa, 1978, pp. 237-238). Los yoguis buscan alcanzar el Ser, porque así se alcanza, en teoría, una felicidad permanente.

A partir de esta idea se articulan todas las técnicas del yoga, como veremos más adelante. Según las teorías del Bhagavad Gita, para evolucionar debemos elevar nuestra conciencia, es decir la U al Ser, a la A, mediante la energía, la M, según las letras que, como hemos visto anteriormente, están asignadas a cada aspecto de la manifestación. Se canta “OM”, para evolucionar la conciencia utilizando la energía para fusionarla con el Ser. La A y la U de AUM se funden en la letra O, como si lo pronunciáramos en Francés. El “Om” es la sílaba que simboliza la conciencia absoluta y es el mantra más poderoso. Dada su naturaleza universal, las personas que no puedan encontrar un profesor pueden usar el Om como mantra. Correctamente pronunciado, el sonido procede del ombligo y se expande. Según el Yoga, si recita Om unas 50 veces, se sentirá más animado, su mente se serenará y le aportará inspiración.

#### 2.2.4. EL SENDERO DEL YOGUI. EL KARMA Y EL ALMA: DEL EGOISMO AL AMOR.

Este apartado se basa en las teorías plasmadas en el libro de Paz Macazaga *El sendero del Yoga* (Paz Macazaga, 2007). Según las teorías de los Upanishads sobre la reencarnación, vistas en el apartado anterior cuando se produce la muerte el alma sobrevive. El alma, en cada experiencia vital, se queda con la quinta esencia de lo vivido, no con la anécdota, si no con el aprendizaje que está detrás.

Por otra parte y dependiendo de las acciones que cada uno realice en la presente encarnación, en su próxima vida se verá expuesto a determinadas circunstancias de tal manera que pueda seguir evolucionando o aprendiendo. A las situaciones o circunstancias que se encuentra uno en la vida, los yoguis le llaman “Karma”. En cada vida se presentarán las circunstancias que cada uno de los seres necesita para aprender o evolucionar en un sentido yóguico. Existen tres tipos de karma: el Fijo, que es el que nos ha tocado y no podemos cambiar, como el lugar de nacimiento, la familia, etc.; el Semi-Fijo, que con esfuerzo se puede cambiar, como el nivel económico, el trabajo, etc.; y el que es variable, que depende íntegramente de tus acciones, como podría ser, en la mayoría de los casos, la salud, que dependerá de si se fuma o no, etc.

El karma que vivimos los seres humanos, según las teorías del yoga, es una consecuencia de nuestras acciones. Por ejemplo, si hemos sido crueles, sufriremos en esta vida o en las siguientes la situación opuesta, es decir, que sean crueles con nosotros. Si hemos aprendido la lección, y modificamos nuestro comportamiento, en el futuro evitaremos vivir experiencias de este tipo. Más que un aprendizaje o conocimiento intelectual, lo que se adquiere tras cada encarnación, es un conocimiento de tipo vivencial. Vamos “aprendiendo a Ser”, a ser uno con los demás, con el todo, a través de la experiencia. El Bhagavad Gita describe las 8 características más sobresalientes del Ser: 1. Tolerancia. 2. Compasión. 3. Tranquilidad. 4. Desinterés. (No egoísmo). 5. Pureza. (Inocencia). 6. Amplitud de criterio. (Ecuanimidad). 7. Ser infatigable. (Perseverancia). 8. Desear el bienestar de todos. (Gargyayana, fecha sin especificar).

Con cada experiencia vamos adquiriendo la comprensión de que todos los seres somos importantes. Comprendo, o conozco a los demás en la medida en que me comprendo o me conozco a mí mismo; amo a los demás en la medida en que me amo a mí mismo. La comprensión nos lleva a la aceptación, porque según el yoga, sólo rechazamos lo que no comprendemos. En este comprender que somos importantes, también comprendemos que los demás también son importantes y esa es la característica del alma, del ser humano, la comprensión para con el resto de la humanidad.

Desde el alma amamos, es decir, comprendemos. Es esta una visión que equipara la comprensión con el amor. Desde el egoísmo, dice Manuel Paz, encadenamos a los demás, decimos “eres mío, mía”. El egoísmo, según la definición más extendida (R.A.E., 2002) es “Inmoderado y excesivo amor a sí mismo, que hace atender desmedidamente al propio interés, sin cuidarse del de los demás”. El amor, desde esta perspectiva *es ver al otro en ti y a ti en el otro*. El amor es comprender al otro, aceptarlo como es, y colaborar con él. Es comprender que estamos interrelacionados y darnos cuenta de que si todos está bien, esto repercute positivamente en todos. Es lograr que tus motivaciones no sean exclusivamente egoístas, sino que beneficien a la humanidad. Esto no significa como muchas personas creen, dejar que se aprovechen de uno, o perder la capacidad de defenderse o sufrir por todo y por todos. Muchas veces, las personas no aprenden por las buenas, sino por las malas y hay que saber comprender esto y actuar en consecuencia. Algunas personas lo que han de aprender es a mirar más por sí mismas y dejar que los demás vivan su propio proceso evolutivo, aunque pueda ser doloroso ver cómo un ser querido elija caminos tortuosos.

#### 2.2.5. LA RECTA CONDUCTA Y LA LIBERACIÓN. LA PERSONALIDAD. LOS OBSTÁCULOS INTRÍNSECOS DEL SER HUMANO

Según Patanjali (Paz Macazaga, 2011), **para evolucionar en el sendero del yogui hay que actuar por la comprensión de lo que es justo y necesario** en cada momento. Esto constituye a la esencia de lo que denomina la “recta conducta”. Analicemos los dos conceptos mencionados, lo “necesario” y lo “justo”. Lo “necesario” es aquello que resulta “indispensable”, es decir, “que hace falta” mientras que lo “justo” es relativo a la “justicia”, que en nuestra cultura “es la razón acorde a la cual se da a cada uno lo que corresponde. Lo necesario indispensablemente, o hace falta para un fin”.

Asimismo, Patanjali añade que la “recta conducta” ha de ser coherente. Es decir, **lo que pienso, quiero y hago han de coincidir**. No basta con hacer las cosas porque me lo digan que debo hacerlas, si yo pienso que no he de hacerlas o si no siento que he de hacerlas. Por ejemplo, si pienso de una manera, pero deseo cosas que no tienen nada que ver con mi sistema de valores y encima para lograr esas cosas que deseo, actúo de una manera totalmente ineficaz y no consigo nada que realmente cumpla con los objetivos.

Según el Patanjali, la comprensión de lo que debe hacerse en cada situación o la “recta conducta”, la

marca el Yo espiritual, o el Ser, y ha de ser revelada en la meditación, porque esta conducta se logrará únicamente, juzgándolo todo con ecuanimidad u objetividad, y eso solo es posible cuando se llega a ver a todos como semejantes y de un mismo origen. Llámese pura a la percepción generada por el contacto con el Ser. (Bhagavan Hamsa y KT. Srinivasa Chariar, [1917] 1997). Hay actuar de la manera justa y necesaria en cada momento, beneficiando a la mayoría de las personas y lastimando a los menos posibles.

Es por ello que hay que tener el conocimiento de saber cuál es la acción correcta, “saber que ha de Ser”, el deseo de hacerla, es decir, devoción y realizar dicha acción desinteresadamente. Con esta coherencia interna, la acción no será egoísta y no producirá Karma. (Paz Macazaga, 2011). El que las acciones no generen Karma es muy importante para los yoguis, **porque solo a través de estas acciones se logrará la liberación.** La liberación o el fin de la rueda de nacimientos y muertes en el reino humano, pasando así al siguiente eslabón en la evolución. Si una acción no es egoísta, es que ha surgido del Ser, del espíritu universal y en consecuencia pretende y logra el bien común para todos y por lo tanto, no produce una reacción que provoque que tengas que vivir una situación inversa para que se comprenda la otra cara de la moneda.

### **LA PERSONALIDAD: LA MENTE INFERIOR, LAS EMOCIONES Y EL CUERPO FÍSICO**

Para lograr actuar con coherencia interna, debemos de conocernos internamente, como es lógico. Ya hemos hablado con anterioridad, de algunas de las partes que componen al ser humano: el espíritu, la energía y la consciencia y señalaremos ahora que éstas, son agrupadas por Patanjali en lo que el yoga denomina el “Yo Superior” del ser humano. Las teorías de Patanjali, dividen al ser humano en tres partes: el yo superior, el alma y el yo inferior o la personalidad. (Paz Macazaga, 2011) El alma es considerada por el yoga como el nexo que une el Yo Superior con el Yo inferior y nos ancla a esta vida. A continuación vamos a describir el Yo Inferior del Ser Humano, que en las teorías yógicas también es nombrado como “Personalidad”, y así lo encontraremos calificado en los tratados de yoga de varios autores. Cuando se ha hecho referencia a la recta conducta del yoga, se han mencionado términos como “conocimiento, deseo y acción” y es que según las teorías de yoga, la personalidad o el Yo Inferior lo componen los cuerpos de conocimiento o Mente Inferior, de deseo o Cuerpo Emocional, y de acción o Cuerpo Físico. Seguidamente se va a pasar a describir cada uno de estos cuerpos y se verán las consideraciones más importantes que, en cada uno, se han de tener para lograr la Recta Conducta a la que aspira el Yoga.

### **LO QUE PIENSO. LA MENTE INFERIOR. MANOMAYA KOSHA**

Según *El sendero del Yoga* (Paz Macazaga, 2007, p. 113-150), el valor de la mente reside en que es el vehículo de conocimiento y en que emite conclusiones, por razonamiento, que guían nuestro comportamiento aquí y ahora. Los maestros de yoga determinan que hasta que no aprendemos a usar conscientemente el intelecto caminaremos guiados por intereses personales, por impulsos irracionales, injustos o inconscientes.

La objetividad o ecuanimidad pasa por tener una mente amplia, con capacidad de ver todos los puntos de vista, no solo el que interesa al sujeto. Para ello, se hace necesario el **“desapasionar la mente” (o Vairagya en sánscrito)**. ¿Qué significa desapasionar la mente? que pueda cuestionar las emociones y deseos. Esto se consigue ampliando la consciencia con las técnicas de yoga. **Cuando la mente se desapasiona se vuelve una mente abierta, ecuaníme u objetiva.** Dice así el Sanatana Dharma Dipika: “Llámese pura a la percepción generada por el contacto con el elemento raíz (o el ser)”. (Bhagavan Hamsa y KT. Srinivasa Chariar, [1917] 1997, p. 92).

Cuando la mente está dominada por la pasión se convierte en una mente estrecha, porque la pasión solo deja ver aquello que le interesa a uno. Cuando la mente se desapasiona pierde límites, se amplía

y lo abarca todo. Esto no implica que el sujeto ha de desatender sus intereses, sino que ha de tratar de mantener un sano equilibrio. Cuando el intelecto se desapasiona va marcando lo que se ha de hacer, porque eso será lo justo y necesario en ese momento.

Además, el egoísmo o la estrechez de mente no siempre es una cuestión de intereses conscientes. Según la Psicología Transaccional (Harris, 2005) la personas actuamos guidas por impulsos irracionales e inconscientes. Harris en su famoso libro de psicología *Yo estoy bien, tú estás bien*, nos explica porqué sucede esto. Comienza por explicarnos que la mayor parte de lo que se está grabado en la memoria se registra desde el nacimiento hasta los 5 años y continúa, con que nuestros comportamientos automáticos (aquellos que no han tenido una reflexión previa) surgen de lo grabado en la memoria. El problema radica, en opinión de Harris, en que no nos damos cuenta de este hecho y no hacemos nada por superar la emoción que se presenta ante una circunstancia difícil. En consecuencia nuestras respuestas son siempre las mismas y no conseguimos superar determinadas situaciones de nuestra vida.” No debemos pues, según esta rama de la psicología, interpretar las experiencias actuales con recuerdos del pasado porque las cosas y nosotros cambiamos continuamente.

La evidencia de la evolución nos muestra que el hombre es siempre algo más que sus antecedentes. El ideal estribaría en adecuar nuestras respuestas ajustándolas al momento de nuestras necesidades y capacidades actuales. Para resolver los problemas que se presentan en la vida, habría que cuestionar lo que se siente y las leyes que creemos invariables. En principio no haría falta cuestionar las cosas que funcionan bien. Para realizar este proceso se necesita libertad para cuestionar los datos de la memoria y responsabilidad para hacer los cambios necesarios. ¿Hasta qué punto es cierto lo que pienso que va a suceder? Tal vez en el pasado fuera cierta la relación causa y efecto que estamos barajando, pero ahora puede que no lo sea. Y además ¿tengo motivos para sentirme como me siento ahora? Ya somos adultos, podemos cuidar de nosotros mismos. Según las teorías del yoga, para ser capaces de realizar este proceso de apertura de la mente, deberíamos de desarrollar la capacidad de observación o lo que es lo mismo, de expandir la consciencia. (Paz Macazaga, 2007). Se logra que la mente se vuelva mas objetiva o ecuanime, mediante las técnicas de yoga, que desarrollan la consciencia, o la capacidad de darnos cuenta y que veremos más adelante.

### **LO QUE DESEO. EL CUERPO EMOCIONAL. PRANAMAYA KOSHA**

El también llamado cuerpo astral, es el lugar de las emociones. Generalmente si alcanzamos nuestros objetos de deseo nos sentimos bien. Si lo medio logramos, nos quedamos medio insatisfechos y si no lo encontramos, nos quedamos frustrados, tristes. En el yoga, hay que buscar la satisfacción (Paz Macazaga, 2007, pp. 73-92). **El aspirante de mente purificada satisface todos sus deseos**, afirma el Sanatana Dharma Dipika (Bhagavan Hamsa y KT. Srinivasa Chariar, [1917] 1997, p. 76). Pero esta afirmación ha de leerse detenidamente, porque hay que fijarse en que dice “el aspirante de mente purificada”, es decir, únicamente el que tiene la mente desapasionada o ecuanime, desde el punto de vista del Yoga y continúa, “satisface todos sus deseos”, pero se refiere a **todo aquello que es necesario** en la vida, porque es justo. Esto incluye el saber expresar las emociones y cuidar nuestro mundo afectivo, pero no el atender todos nuestros caprichos sin fundamento.

Según los yoguis las emociones básicas surgen de los 3 Instintos Básicos:

-**El Miedo.** Del instinto de preservación de la vida nace el miedo, que nos avisa del peligro. El problema surge cuando es patológico, sin causa justificada. Tenemos miedo de la muerte y a todo lo que ponga en peligro nuestra vida. La reacción primera es escapar. Cuando te ves acorralado te das la vuelta y te enfrentas, de ahí surge la violencia.

**-La ambición.** Las necesidades primarias en nuestra sociedad se satisfacen con dinero. Queremos conseguir todo lo que garantice nuestra supervivencia. La inseguridad de si comeré mañana produce angustia o ansiedad y esto genera sufrimiento. Acumulamos para sentirnos seguros. Conservación de la vida: comer, beber, evitar el calor, el frío, los peligros, como no dormir en cualquier lugar, etc. Es otra fuerza.

**-La sexualidad.** Surge del instinto de procreación. La sexualidad abarca desde las caricias hasta el acto sexual.

Múltiples combinaciones dan lugar a todas las demás emociones: Si otras personas satisfacen sus deseos, sentimos envidia; la ira se convierte en odio si esta es muy grande o se mantiene en el tiempo; los celos surgen cuando alguien quiere conseguir algo que consideramos nuestro, etc.

Hay que tener en cuenta una importante cuestión en el cuerpo emocional y es que, el yogui debe tener devoción al ser, a lo que tenga que ser, a su evolución, por encima de todas las cosas, estén aparentemente bien o mal, porque el objetivo final es vivenciar, aprender. Es por eso que la recta conducta requiere en el mundo emocional de **Yajña o dedicación, que consiste en enfocar y mantener el deseo en el Ser revelado en la meditación**, sin importar lo que se esté haciendo.

### **LO QUE HAGO. EL CUERPO FÍSICO. ANNAMAYA KOSHA**

La importancia del cuerpo físico desde el punto de vista del Yoga, es que es el vehículo de la acción. Por lo tanto, los yoguis cuidan mucho su cuerpo físico y promueven actitudes saludables al respecto del mismo, porque la enfermedad hace que se reduzca o desaparezca el poder del cuerpo físico. (Paz, 2007, pp. 27-62). Para mantener la salud los yoguis siguen las indicaciones de la Organización Mundial de la Salud, según las cuales se ha de mantener una alimentación adecuada, un tipo de ejercicio que te permita mantenerte fuerte y flexible; un descanso adecuado, en el que el cuerpo se regenere, etc. En el cuerpo físico radican los tres instintos básicos que vimos mencionados en las emociones del cuerpo astral: los instintos de conservación y preservación de la vida y el instinto de procreación. Cuando los instintos se desencadenan ya no se pueden controlar, pero antes sí. Para los yoguis es importante que los instintos básicos estén satisfechos y bajo control. También puede ocurrir que los instintos estén bloqueados en una persona y originarle problemas, esto también se ha de solucionar.

Volviendo al tema principal, las dos cualidades de la acción que son necesarias para lograr actuar de acuerdo a la Recta Conducta, según los yoguis son:

**Sannyasa, que es la renuncia al fruto de la acción**, siendo lo principal la acción en sí misma, porque es justa y necesaria, sin importar las consecuencias o sus frutos. Toda acción va a producir unos efectos, pero cuando se realiza la acción no hay que pensar en las consecuencias en esta, sino en la acción misma, porque es justa y necesaria en ese momento.

**Tyaga, que es el desapego de las consecuencias de dicha acción** sean buenas o malas. Es decir, la actitud de vivir las consecuencias de dicha acción con mesura. Implica una aceptación total de lo que la vida trae en cada momento. Conlleva el desembarazarse de las propias expectativas y el desapego respecto de los resultados de nuestras acciones. El desapego no tiene nada que ver con desinterés. Su esencia consiste en no basar la propia felicidad en la dependencia de los objetos del mundo exterior ni de los éxtasis espirituales. Porque también se puede uno convertir en esclavo del ansia de liberación o desarrollo espiritual.

## LOS OBSTÁCULOS INTRÍNSECOS AL SER HUMANO

Danilo Hernández, maestro de yoga desde 1993 y reconocido por el International Yoga Fellowship Movement y la Bihar School of Yoga, de Munger, India, escribe en su libro *Las claves del yoga: Teoría y Práctica*, acerca de los obstáculos propios de la naturaleza humana a la hora de alcanzar la meta del yoga, la realización del ser. Danilo Hernández afirma que estos apegos son los siguientes: el apego a los placeres físicos y al mundo material, asociado a cualidades de negatividad, ignorancia, letargo, etc.; el apego emocional a personas y cosas, tendencia a las pasiones, ambición, actividad desmesurada, etc.; el apego a los poderes psíquicos a la ambición espiritual y el concepto de uno mismo como individuo, egoísmo. (Hernández, Danilo 2017)

En este libro vemos que los aforismos 30 y 31 de los Yoga Sutras de Patanjali (Capítulo I Samadhi Pada o Superconsciencia) mencionan asimismo otros obstáculos que encuentra el yogui en su sendero. Estos son: la enfermedad, la apatía, la duda, la vacilación, la pereza, los apegos, la percepción errónea, la incapacidad para la concentración, la inestabilidad, el dolor, la depresión, el temblor del cuerpo y la respiración arrítmica. Danilo Hernández recalca, que como afirmaba Patanjali, *“es la ignorancia o “avidya” la causa de todos los obstáculos y con su eliminación desaparecen también los otros impedimentos: la identificación o el ego; el deseo, la atracción o el apego; la aversión, la repulsión o el odio; el anhelo de vivir y el miedo a la muerte.* (Hernández Danilo, 2017, p. 25)

La ignorancia desde el punto de vista de los yoguis es lo contrario a la Sabiduría y la Sabiduría es la capacidad de distinguir el Ser del No Ser. Es decir, la capacidad de diferenciar lo permanente, el Ser, que somos y seremos siempre, con lo que No es, es decir, lo que nos sucede o lo que padecemos, para bien o para mal. Es normal que nos importen las cosas, es parte del proceso y hay que actuar en el mundo en consecuencia, pero o que nos sucede no debe desviarnos o afectarnos hasta el punto de frenar o condicionar nuestro recorrido espiritual.

### 2.2.6. LA REALIZACIÓN DEL SER, LA MEDITACION Y LOS DISTINTOS ESTADOS MEDITATIVOS: CONCENTRATIVO, TURILLA Y MOKSA.

#### LA REALIZACIÓN DEL SER.

Si retomamos la definición de yoga de Patanjali veremos que sentencia que el yoga es síntesis, que se da más allá de la mente, en el estado de meditación, es un estado de conciencia. A lograr este estado de conciencia le llama también “Realizar el Ser”, es decir “volver Real al Ser”. Cuando los yoguis meditan, lo que hacen es tratar de percibir al Ser para posteriormente realizarlo en la medida de lo posible, mediante su accionar en el mundo. (Paz Macazaga, 2011).

#### LA MEDITACIÓN

El término meditación se ha empleado durante años en nuestra cultura judeo- cristiana, para calificar “un profundo estado de contacto con Dios”, aunque de manera coloquial se utiliza para indicar “un proceso de reflexión profunda”. Desde el punto de vista del yoga la meditación es estrictamente un estado de conciencia en el que percibes al Ser.

*La Meditación es una práctica que hace posible desarrollar una consciencia de observador sin prejuicios ni ideas preconcebidas.* (Hernández Danilo, 2017, p. 138) La meditación desarrolla la “consciencia testigo”, implica tener una actitud imparcial ante nuestras emociones, pensamientos y sensaciones. Es un proceso de desidentificación y de desapego respecto a las propias vivencias. Es recobrar un espacio de consciencia que no se ve afectado por los acontecimientos externos o internos. Implica el despliegue de

una actitud de alerta y total presencia, una atenta observación sobre todo cuanto acontece o se realiza, pero sin involucrarse interiormente. Consiste en aceptar todo tipo de pensamientos, emociones o sensaciones, conscientes de que todo eso son sólo cosas transitorias que nos suceden, mientras que nosotros somos el aspecto permanente que observa y toma consciencia del fluir de ese proceso. (Hernández Danilo, 2017)

*La meditación es la actualización del potencial mental que permite penetrar en la esencia de las cosas. Todo ser humano experimenta el estado meditativo de forma espontánea u ocasional en algunos momentos a lo largo de su vida. A veces contemplando un paisaje, escuchando música, en una relación amorosa, en situaciones de emergencia o en el momento más inesperado. Lo más característico del estado meditativo es que cesan el pensamiento y los condicionamientos mentales, quedando solo la experiencia directa. Es la unificación de todos los rayos de la consciencia. Esta actitud genera siempre una respuesta ecuánime ante todos los acontecimientos que nos toca vivir, como si fuéramos los espectadores imparciales de una película en la que no se está ni a favor ni en contra, y desde ahí se puede actuar sin condicionamientos.* (Hernández Danilo, 2017, p. 129). De esta manera podremos ser cada vez más capaces de actuar de acuerdo con la “Recta Conducta” de la que hablábamos en el capítulo anterior y comenzaremos a “Realizar el Ser” en nuestra vida mundana.

#### **LOS DISTINTOS ESTADOS MEDITATIVOS: CONCENTRATIVO, TURILLA Y MOKSA.**

Según el *Karika* y *comentarios a la Mândukyopanishada*, el yoga clásico distingue tres estados meditativos y tres técnicas de meditación correlativas. Existen entonces, el estado de Concentración, el estado de Turilla y el estado de Moksa, a los cuales corresponden las técnicas de meditación Saguna, Nirguna y Trascendental respectivamente. (Gaudapada-Shankarâ, 1987).

#### **ESTADO DE CONCENTRACIÓN. MEDITACIÓN SAGUNA.**

Para lograr el primer estado de meditación debemos aprender a recoger o concentrar nuestra mente, que generalmente está dispersa, esto es, que pasa de un pensamiento a otro sin profundizar en ninguno y convertirla en una mente concentrada, en una mente capaz de pensar en un objeto y mantener su atención en él durante cierto tiempo. Existen unas técnicas específicas, llamadas técnicas de meditación Saguna, especialmente indicadas para desarrollar la capacidad de concentración necesaria para llegar a lograr la meditación, como veremos en los próximos apartados.

#### **ESTADO TURILLA. MEDITACIÓN NIRGUNA.**

En vigilia y a través de las técnicas que posteriormente describiremos, debemos lograr que la conciencia vaya más allá de la mente para lograr la meditación. Esto no es tan fácil como parece. Con las técnicas de meditación Nirguna, nos situamos mentalmente en la coronilla, en el lugar del Ser y nos enfocamos al entrecejo o lugar de la Conciencia, como veremos posteriormente. Al concentrarnos en el entrecejo durante la técnica de meditación, activamos el Ajna chakra (lugar de la conciencia) y así su campo energético va aumentando hasta que llega a alcanzar el chacra Sahasrara (lugar del Ser) y entonces este último se activa. Cuando esto ocurre se produce un estallido de luz que ilumina todo el cerebro: se ha logrado la meditación y se ha alcanzado el llamado estado de Turilla, en el que tenemos un observador (la consciencia) y lo observado, (el Ser).

#### **ESTADO DE MOKSA. MEDITACIÓN TRASCENDENTAL.**

Es el estado de consciencia máxima o de realización del Ser. El contacto con el Ser otorga una inmensa felicidad según los maestros yoguis. Es el estado del uno sin segundo, es decir ya no existe dualidad

o separación de uno mismo con el todo . Esta etapa abarca desde que percibimos al Ser por primera vez, hasta que se produce la Realización, en la que el observador y lo observado (la Consciencia y el Ser) se acercan hasta que solo queda Uno. Tenemos que enfocar la mente en el Ser y darnos cuenta de que realmente, es el Ser el que observa, el que mira, el que se da cuenta, el que ve ahí adentro, no el objeto al que mira, sino el que está mirando. Patanyali dice al respecto que lo observado desaparece y solo queda el Observador. Esto se llama autorealización que significa, convertirse en el Ser, la realización de uno mismo. (Paz Macazaga, 2011). El Dr. John Hagelin, físico cuántico quien recibió su licenciatura Summa Cum Laude en la Universidad de Dartmouth y su Másters y Doctorado en la Universidad de Harvard, es autor de investigaciones pioneras en el CERN (Centro Europeo de Investigación Nuclear) y en el SLAC (Stanford Linear Accelerator Center) y ha observado lo siguiente en sus investigaciones: “Cuando un cerebro llega a experimentar la Meditación Trascendental se produce un destello de coherencia EEG. Cuando esto se logra, el orden de la actividad cerebral se estabiliza de manera permanente. Entonces, nuestra percatación, y comienza ahora a relajarse y expandirse hasta que experimenta lo ilimitado”.<sup>14</sup>

Una vez que se ha aprendido a meditar, se necesitarán 12 segundos ininterrumpidos en el estado meditativo de Turilla para percibir al Ser. Si seguimos aumentando la energía en el Ser, llegará un momento en que la energía de la parte superior del cuerpo descenderá y la de la inferior ascenderá. Las prácticas de Meditación Trascendental tratan de acumular dicha energía en el chacra central anahataa (chacra del lugar del alma). Esta energía que se desencadena, tiene el nombre de Kundalini y procura, en última instancia, la liberación del practicante, destruyendo sus 4 chacras inferiores, el físico, el emocional, el mental inferior, y el del alma, terminando así con la rueda de reencarnaciones y llegando al estadio siguiente, el de liberación. (Gaudapada-Shankarâ, 1987). Los tres chacras superiores son teóricamente son los que pasarían a evolucionar al siguiente plano superior de la naturaleza. Otra manera de abordar este planteamiento sería mediante la teoría que afirma que no se destruyen los tres chacras inferiores sino que se origina una especie de sublimación o metamorfosis en ellos: nuestra Mente Inferior se transmutaría en una clase de Mente Superior, más brillante o genial; nuestras Emociones alcanzarían la cualidad de ser más sabias, justas, equilibradas, alcanzando una suerte de Cuerpo Búdico y finalmente nuestro Cuerpo Físico alcanzaría la categoría de Ser, siendo capaz de actuar en el mundo de la manera que haga falta en cada situación, guiado por una profunda comprensión de todas las cosas. Suceda como suceda, el resultado es el mismo desde el punto de vista del Yoga.

El yogui que ya ha percibido al Ser, ahora debe rendirse a él. Según el Viveka Suddha mani: la liberación se obtiene por acumulación. La liberación consiste en percibir y realizar el Ser (en la meditación Nirguna) y **rendirse al Ser** (en la meditación Trascendental). Recordemos que si no se actúa no hay evolución, no basta con pensar las cosas, hay que hacerlas. Hay que actuar en el mundo según la guía del Ser.

**El Yo superior debe combatir al Yo inferior y finalmente superarlo para poder continuar con su evolución más allá del reino humano.** (Bhagavan Hamsa y KT. Srinivasa Chariar, [1917] 1997). La evolución es la expansión de la consciencia. El llegar a hacernos conscientes de nosotros mismos culmina con la realización del Ser. Es el estado de liberación del ciclo de nacimientos y muertes, en el que se pasa a existir en un plano o reino superior de la naturaleza. El objetivo de la meditación Suddha o Trascendente, como mencionamos con anterioridad pretende la rendición al Ser. A medida que se acerca a la Realización del Ser, el plano denso físico tiene menos atractivo, puesto que uno comienza a experimentar niveles más sutiles de conciencia. Según Taimni, existe un último obstáculo que todos lo que meditan han de encontrar: uno se enfrenta a lo que parece ser un gran vacío acompañado de un sentimiento de encontrarse totalmente solo

<sup>14</sup> Transcripción de la entrevista que le hizo Russel Brand en 2013 <http://www.youtube.com/watch?v=pBkbfM3ibHc> Publicado el 5-4-2013

y se enfrenta a la necesidad de depender por completo de sí mismo. En este punto crítico es necesaria una gran presencia de ánimo. Extrayendo valor y fortaleza del principio interior se da un salto triunfante hacia el objetivo final, la liberación de la rueda de nacimientos y muertes y acceder a la liberación. (Taimni, 1997).

Así se describe el “Rendirse al Ser” en el *Karika y comentarios Mândukyopanishada* :

“No es darse cuenta de lo interno,  
ni darse cuenta de lo externo,  
ni un estado intermedio entre los dos;  
ni una masa indiferenciada de conciencia,  
ni consciente, ni no- consciente.

No es visible, ni utilizable.  
Incomprensible, indiferenciable, impensable, indescriptible;  
es solo la firme convicción del Ser (ekâtma-pratyaya-sâram),  
negación de todos los fenómenos, pacífico,  
bienaventuranza completa, sin dualidad.

Esto es lo que se indica por el Turiyâ  
el Âtman, aquello que debe ser realizado. (Guadapada-Shankarâ, 1987).

### 2.2.7. EL YOGA Y LA RELIGIÓN CATÓLICA. DIOS Y EL SER.

El psicólogo Antonio Blay expone un interesante argumento a fin de disipar interrogantes que puedan surgir al respecto de introducir las técnicas de yoga en las vidas de las personas católicas. Según (Blay, 1997, p. 27), “*La perfección del hombre, objeto de la ascesis cristiana, tiene dos aspectos: 1. Debe de conservar y desarrollar los bienes que ha recibido de Dios, desde el cuerpo físico hasta sus facultades espirituales. 2. La Unión con Dios. El hombre puede prepararse, disponerse para recibirla, desearla, pedirla*”. A mi parecer el Yoga contribuye al punto uno, puesto que se ocupa de mejorar la calidad física de las personas. En cuanto al punto dos, el objetivo de las prácticas de yoga podría considerarse que es el mismo, el de la unión del Yo con Dios o en este caso, con el Ser. El “Señor” del Catolicismo es el “Ser Nuestro” para el Yoga. Proclama (p. 27) que: “*el Yoga al conducirnos a un grado notable de conocimiento de uno mismo y a un dominio magnífico de la propia personalidad, nos sitúa, en el límite exacto de nuestra realidad. En ese momento el yogui se rinde, y esta rendición es perfectamente comparable con el sometimiento y plegaria a la voluntad del Dios cristiano*”. Además, afirma (p. 28), “*En el aspecto práctico, la ayuda que el Yoga ofrece al cristiano para el efectivo cumplimiento de los deberes que su vocación le exige, es extraordinaria. Podemos fijarla en tres puntos principales*”: 1. *Dominio sobre la vida instintiva.* 2. *Control sobre la actividad mental.* 3. *Superación de los problemas emocionales.*”

No hace falta destacar la importancia y la dificultad que la regulación de las pasiones, y en especial de la sexualidad, presente en toda persona y en especial en los cristianos. Ser moderado en este aspecto sin estar fuertemente reprimido es un reto. Estos y otros problemas emocionales, expresados a través de mil contradicciones en la conducta y continuos altibajos en el estado de ánimo, se interponen en su vida en general y en la religiosa en particular. “*Estas dificultades se pueden superar mediante la práctica inteligente y perseverante del Yoga*”, aconseja Blay (Blay, 1997, p. 30).

Por último afirma (Blay, 1987, p. 33) que el Yoga, al conducirnos a un grado notable de conocimiento de uno mismo y a un dominio magnífico de la propia personalidad, nos sitúa, en el límite exacto de nuestra realidad. En ese momento el yogui se rinde, y esta rendición es perfectamente comparable con el sometimiento y plegaria a la voluntad del Dios cristiano.

Según el filósofo Eugenio Trías, a lo que en la tradición Judeo-Islámica-cristiana se considera Dios, en la Indo-Griega es llamado Ser. (Trías, 1987). En la tradición filosófica (griega, india) la figura divina se ofrece como forma neutra, como <tercera persona> (lo ser, ser tal, ser en tanto que Ser, identidad brama-atman). (p. 167) Por otra parte, Trías afirma que en nuestra cultura la idea de Dios, o de lo divino, se articula rigurosamente con la idea del Ser. Solo que desde el gnosticismo, desde el cristianismo, a partir de los primeros siglos de la era cristiana, ambas tradiciones se sintetizan. Nosotros somos herederos de esa síntesis reflexiva según la cual es lo mismo decir Dios que decir Ser: eso que Leibniz y Kant llaman ontoteología. (...) Debería, pues, preguntarse qué es lo que añade la noción de Dios a la noción de Ser o viceversa.(...)- y contesta Trías- Lo que el Ser es, o la identidad absoluta de brama y atman, es un logos filosófico(...) (pp. 168-69) -mientras que Dios, único o plural, hace referencia al carácter personal del ser (impersonal): se da una relación de yo a tú, o de tú a yo, que convoca y exige, como término complementario, aquel testigo (humano) que lo venera, que se dirige a él, que le ruega, implora o da gracias. En cambio el Ser o lo absoluto, asume forma neutra impersonal (ser de Parménides, lógos de Heráclito; absoluto de los Upanishads, Nibbana Budista). Puede, pues, afirmarse que Dios es el Ser en forma personal (como yo relativo a un tú, o un tú relativo a cierto testigo humano que se dirige a él). Y que el Ser es el sustrato impersonal de lo divino. La declaración relativa al Ser es neutra: tiende a configurarse como un saber acerca de algo. En cambio el uso del lógos relativo a Dios, o a los dioses, es análogo al de toda relación dialógica de un yo con un tú, de un nosotros con un vosotros: una forma coloquial (por desnivelados que estén los términos personales del coloquio). (p. 170). Dios precisa del testigo como del espejo en el cual, al reflejarse, obtiene de sí una forma, una determinación formal. Y el hombre halla en esa forma reflejada de Dios (en su propio testimonio), el horizonte de su ethos, o el fin que orienta su conducta. Por eso dice el Génesis que Dios hizo el hombre <a su imagen y semejanza>.

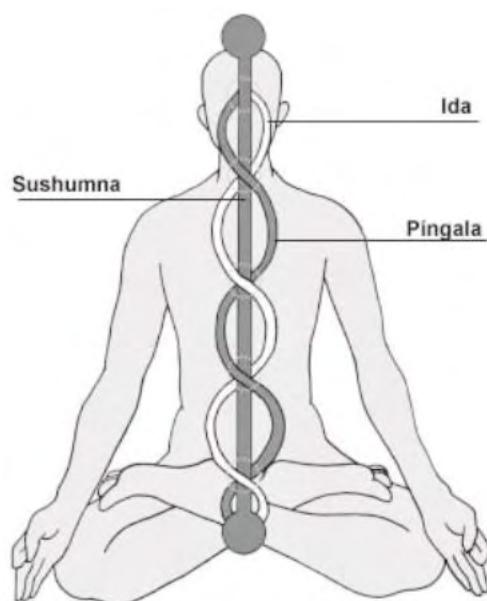
## 2.3. CÓMO SE PRACTICA EL YOGA. LAS TÉCNICAS.

### 2.3.1. CONSIDERACIONES FUNDAMENTALES. LA CIRCULACIÓN DE LA ENERGÍA Y LOS CUERPOS O KOSHAS EN EL SER HUMANO

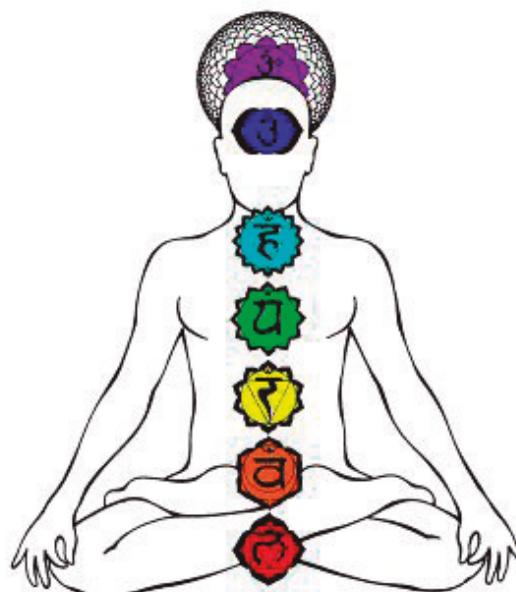
Patanjali afirma que, para volver real al Ser, tenemos que dirigir conscientemente nuestra energía hacia él. (en Paz Macazaga, 2011). Según el maestro yogui Manuel Paz *“Cuando nosotros respiramos estamos tomando energía o “Shakti”. La energía que circula por el cuerpo se denomina Prana y circula en nosotros a través de los Nadis o canales del cuerpo. Existen alrededor de 72.000 nadis (conocidos como meridianos en el sistema chino), que corresponden a los nervios del cuerpo físico. El más importante es el sushumna, que es homólogo de la médula espinal, y es por donde circula la energía Kundalini en la Meditación Trascendental. A ambos lados del sushumna se encuentran los nadis conocidos como ida y pingala, que corresponden con la doble cadena de ganglios nerviosos del sistema neurovegetativo que se encuentran a ambos lados de la columna vertebral. Se encuentran en cada uno de los nadis una función característica: (Paz Macazaga, 2007, pp. 47-56).*

Nadi Pingala:	Nadi Sushumna:	Nadi Ida:
Energía equivalente al sistema simpático, canaliza la energía solar, masculina, que controla los procesos catabólico/ destructivos	Parte de la zona del perineo y atraviesa la columna vertebral hasta la coronilla. Equilibrio de los dos lados. <b>Cerrado: solo se abre en la meditación.</b>	Energía equivalente al sistema parasimpático, canaliza la energía lunar, femenina, que controla los procesos anabólico/ constructivos.

La energía en bruto tiene que ser transformada para que el cuerpo pueda utilizarla, esta energía se transforma en los chakras. Un paralelismo sería el de que la energía que nosotros conocemos, se puede transformar en luz, en movimiento, etc. La función del chacra es la de adecuar la energía a la función que va a desempeñar en el cuerpo humano. Desde el chacra dicha energía se distribuye al cuerpo por los Nadis o conductores menores. Hay miles de chakras pero los más importantes son siete, los chakras que están a lo largo de la columna vertebral o del canal central Sushumna. *“El canal central está cerrado en todos los hombres y sólo se abre en los yoguis cuando la energía de ida y pingala está en equilibrio” (Paz Macazaga, 2007, p. 52).*



Los tres nadis.



Los siete chakras.

Según las teorías del yoga, a cada chakra corresponde a una de las capas, cuerpos, vehículos, envolturas o koshas que componen nuestro Yo en su totalidad. Quiero señalar aquí, que al estudiar las distintas técnicas de yoga he observado que cada una de ellas está enfocada en conocer y desarrollar cada uno de estos siete cuerpos o koshas y trataré de demostrarlo en las descripciones que de cada técnica de yoga veremos posteriormente.

CHAKRA	SITUA-CIÓN	CARACTE-RÍSTICAS	CUERPO	TÉCNICA DE YOGA QUE LAS DESARROLLA
<b>Sahasrara</b>	Coronilla	Ser	<i>Atmico (Ser)</i>	MEDITACIÓN TRASCENDENTAL
<b>Ajna</b>	Entrecejo	Consciencia	<i>Búdico (Consciencia)</i>	MEDITACIÓN NIRGUNA
<b>Vishuddhi</b>	Garganta	Energía creadora	<i>Mental superior</i>	MEDITACIÓN SAGUNA DEVOCIONAL
<b>Anahata</b>	Corazón	Amor	<i>Alma</i>	YAMAS Y NIYAMAS
<b>Manipura</b>	Ombbligo	Pensamientos	<i>Mental inferior</i>	MEDITACIÓN SAGUNA
<b>Swadhisthana</b>	Sexo	Emociones	<i>Emocional</i>	PRANAYAMA
<b>Muladhara</b>	Coxis	Actuación	<i>Físico</i>	ASANAS

Según el Suddha Dharma Mandalam y como hemos visto con anterioridad, el ser humano se compone de dos partes más el nexo que las une. Estas son el Yo Superior y el Yo Inferior o la Personalidad y el nexo que las une es el Alma. El Yo Superior lo componen los cuerpos del Ser o Cuerpo Átmico; de la Consciencia o Cuerpo Búdico (en sánscrito “el iluminado”) y Mental Superior o Cuerpo de la Inteligencia o Energía Creadora (descritos anteriormente en Pranava Vada). Los cuerpos Mental Inferior, Emocional y Físico que hemos visto en el apartado anterior componen lo que en yoga se llama Yo inferior o Personalidad.

Según refleja el maestro de yoga Manuel Paz Macazaga en su libro “El Sendero del Yoga” del 2007, para llegar a alcanzar el Estado Supremo o Yoga hay que desarrollar cada uno de los “cuerpos”. Se trata de llevar a cada uno de nuestros cuerpos, capas o envolturas hasta su máximo desarrollo o perfección. Por eso se dice que el yoga busca la autoperfección de uno mismo. Debemos llegar a cumplir nuestras metas personales, laborales e intelectuales, estar en buena forma física, tener un mundo emocional sólido y satisfactorio, etc. Respetando siempre los límites propios de cada uno, claro está.

Las técnicas de yoga procuran la purificación de los cuerpos para lograr, entre otras cosas, la coherencia necesaria para actuar de acuerdo con la Recta Conducta que ya hemos mencionado con anterioridad. De esta purificación brota el conocimiento de los vehículos o cuerpos y es en ese conocimiento efectivo de los vehículos, donde reside el medio de alcanzar el estado supremo de felicidad. (Shankarâ, 1980).

No se trata únicamente de domesticar o esforzarse en perfeccionar estos cuerpos, sino que se trata también de observarlos, descubrirlos, de escucharlos, de permitir que se expresen y de llegar a comprenderlos para poder suplir sus necesidades y lograr así nuestro bienestar. Aprender, a través de la observación y el contacto con nuestras distintas facetas, quiénes somos, qué queremos y qué no, cuáles son nuestras necesidades, etc. Serán en muchas ocasiones, nuestras emociones quienes nos guíen una determinada situación, cuando nuestro cerebro lo híper-racionalice todo; será nuestro cuerpo físico el que corra una situación de peligro antes si quiera de que lo hayamos percibido conscientemente... Será esto posible si dejamos que la sabiduría innata de nuestros cuerpos surja, a la vez que intentamos perfeccionarlos o llevarlos a su máximo esplendor.

Es el equilibrio de la personalidad o bestia y el Yo Superior el medio para llegar a la felicidad en la tierra”: (Shankâra, 1980). Sri Sankaracharya que vivió hace unos 1200 años, es el máximo exponente de la Filosofía Vedanta. No debemos restar importancia a nuestra personalidad tratando de realizar actos supuestamente espirituales, ni se trata de lograr ser superhéroes. Se trata de ser cada día mejores personas, las mejores que podamos llegar a ser, aunque eso implique ciertos sacrificios. Recordemos que el verdadero yoga empieza cuando el aspirante se refleja en su propia práctica. Es decir, llega un momento en que la práctica del yoga se convierte en una prolongación de la vida y viceversa, por la interconexión que se da entre ambos aspectos. La práctica del yoga debería proporcionar prosperidad material y espiritual, es decir en ambos aspectos, no sólo en el espiritual, si no también en lo material.

### 2.3.2 LAS 8 ETAPAS DEL YOGA. ASTHANGA YOGA.

(Paz Macazaga, 2011) Patanjali establece para la práctica del Yoga, ocho etapas progresivas denominadas *Astanga Yoga*:

1. **Yama:** Moral natural: Qué no hacer.
2. **Niyama:** Moral natural: Qué hacer.
3. **Asana:** Postura.
4. **Pranayana:** Control de la respiración.
5. **Pratyahara:** Aislamiento de la mente de los estímulos sensoriales. Ej.: cerrar los ojos.
6. **Dharana:** Concentración.
7. **Dhyana:** Meditación contemplativa.
8. **Samadhi:** Unificación con el Ser.

Encontraremos en la descripción de las técnicas de yoga que veremos a continuación cada una de estas etapas, pero he preferido clasificar las técnicas en función del cuerpo o kosha que desarrolla principalmente cada técnica, para facilitar su comprensión.

### 2.3.3. YAMAS Y NIYAMAS. EL ALMA

Los Yamas y Niyamas son una serie de normas o guías de comportamiento que apelan teóricamente a una moral basada en la justicia y que busca el bien común. Son metas, pero desde la perspectiva de las prácticas de yoga, cada uno de nosotros tenemos que ser capaces de ver por nosotros mismos que está bien y mal, elaborar nuestro propio sistema de valores y actuar de acorde a él. No hay obsesionarse con ser perfectos, hay que hacer las cosas lo mejor que podamos y aceptarnos tal cual somos. En el caso de que se transgredieran las normas sociales, según el punto de vista del yoga, habría que observarse a uno mismo y cuestionarse el porqué se ha hecho lo que se ha hecho, qué lo motiva, a qué necesidad responde, qué se siente o se piensa al respecto, etc.

Según el yoga, los que se interesan en sus prácticas son personas que ya han alcanzado cierto nivel de evolución en el reino humano, recordemos los Upanisaths, y por lo tanto son lo suficientemente sensibles como para interesarse en cuestiones de moralidad y ética.

En algunas escuelas de yoga se establece un pequeño debate antes de iniciar la clase en torno a distintas cuestiones morales, sucesos o libros de famosos yoguis. Por ejemplo sería del todo normal encontrarse con un debate en torno a una famosa frase del libro “*A los pies de maestro*” de Krishnamurti que dice así: “*Lo primero es no dañar de modo alguno. Tres son los pecados que en el mundo producen más daño que todos los demás: la maledicencia (murmuración), la crueldad y la superstición (prejuicios), porque son pecados contra el amor.*” (Krishnamurti, 2006, p. 53).

En cualquier caso veamos en qué consisten yamas y niyamas:

**YAMAS: NO HACER**

1. *Ahimsa*: No dañar conscientemente, o lo menos posible.

2. *Satya*: No engañar, tener la actitud de expresar la verdad. Principalmente hace énfasis en el ser sinceros con nosotros mismos.

3. *Asteya*: No robar. No apropiarse de lo ajeno, de lo que no es nuestro. También incluye no quitar el tiempo, energía, intimidad, etc. a los demás.

4. *Brahmacharya*: No desenfrenarse. Moderarse en todos los ámbitos; la virtud está en el camino del medio.

5. *Aparigraha*: No codiciar, no acumular. Por el contrario, ser generoso. También incluye a quien genera riqueza de cualquier tipo: da ideas, da dinero... cada uno ha de descubrir en qué aspecto podemos ser generosos.

**NIYAMAS: HACER**

1. *Santosha*: Contentamiento. Apreciar cada instante de la vida de forma activa, consciente, con agradecimiento. No es resignación, es aceptación. Si algo es intolerable ha de procurar cambiarse.

2. *Swadhyaya*: Estudio de uno mismo. Estudiar los textos sagrados o cualquier cosa que te conecte con algo esencial de ti. Puede ser una poesía o ver una película. El objetivo es aprender a leer la vida, hay que leer el libro de la vida: cada acto y situación de mi vida, hay que escuchar las señales y observar cómo cada uno fluye por su vida. A veces las señales son muy cercanas, muy normales, no tienen por qué ser muy esotéricas, en un sentido oculto.

3. *Ishvara Pranidhana*: Cuyo significado principal es entregar los frutos de nuestras acciones a una fuerza superior a nosotros. Para Patanjali, Ishvara Pranidhana es un método sumamente poderoso para aquietar y redirigir la mente; es un camino hacia la unión, hacia Samadhi. Al olvidarnos de nosotros, desde la perspectiva del ego, restablecemos la conexión con el mundo.

4. *Tapas*: Se refiere a la disciplina, o el esfuerzo de la práctica del yoga. La disciplina no ha de ser excesivamente dura o rígida y debe realizarse disfrutando de la misma, no solo por los beneficios que te va a repercutir. Decía Patanjali que se tiene que producir el equilibrio de esos dos elementos, esfuerzo y comodidad. En este momento se produce la transformación. (Paz Macazaga, 2011). El Bhagavad Gita apunta a que la verdadera felicidad emerge cuando el aspirante se refleja en su propia práctica. (Vayera Yogui Dasa, 1978). Es decir, llega un momento en que la práctica del yoga se convierte en una prolongación de la vida y viceversa, por la interconexión que se da entre ambos aspectos.

5. *Shausha*: Purificación o limpieza. Abarca los métodos de purificación y de limpieza, denominados Kriyas. Vemos algunos kriyas de la medicina Ayurveda, o medicina tradicional de la India:

-Jala neti (Lota): Consiste en introducir agua hervida y salada por los conductos nasales para limpiarlos de impurezas. El agua entra y sale por cada uno de los lados de la nariz. Muy recomendable para realizar correctamente el pranayama o control de la respiración.

- Limpieza de intestinos: La limpieza de intestinos es algo más complicada de llevar a cabo. En el ashram Sanatana Dharma de Cestona se realiza una al año, en grupo en el mes de Mayo. Es conveniente hacerla la primera vez en grupo para aprender.

En nuestra sociedad occidental no se da importancia a la limpieza interior del cuerpo, solamente a la exterior. Es evidente que si nuestro interior está sucio, eso se reflejará en el exterior. Pero lo más importante no es la apreciación estética, puesto que muchas enfermedades derivan o empeoran a consecuencia de la suciedad de los órganos internos.

Por eso el yoga busca formas de limpieza, no importa la cultura de la que procedan, siempre que sean eficaces y cuanto menos invasivos, mejor.

#### 2.3.4. LAS ASANA. EL CUERPO FÍSICO

El tipo de yoga que se dedica únicamente a la práctica de las asanas se denomina Hatha Yoga. *Hatha* está compuesto por *Ha-Sol* y *Tha-Luna*, que vienen a representar el equilibrio entre la acción y relajación implícitas en cada asana. Según los yoguis una asana es una forma de estar para llegar a una forma de ser. Las asanas se centran principalmente en el cuerpo físico.

La periodista Mukti Jain Campion exploró los orígenes del yoga para un documental <sup>15</sup> de la BBC y encontró aspectos sorprendentes de esta práctica, que es más multicultural y cambiante de lo que mucha gente piensa. Según esta periodista hay un libro que desafía la mayor parte de las asunciones que tiene la sociedad sobre el yoga. Se trata de *“Yoga body, the origins of modern posture practice” (El cuerpo del yoga: los orígenes de la práctica postural moderna)*, del investigador e historiador Marc Singleton. En él su autor afirma que “La gimnasia sueca de finales de la segunda mitad del siglo XIX influyó en la forma en que se desarrolló el yoga en India, sin duda (...) Como resultado, la forma en que se entendía y practicaba el yoga cambió sustancialmente”. La reportera de la BBC nos explica que la gimnasia sueca surgió a principios del siglo XIX creada por el sueco Per Henrik Ling, y fue tan exitosa que también se exportó a India como entrenamiento militar y en las escuelas del país. Posteriormente Niels Bukh, basado en la gimnasia de Henrik Ling, desarrolló una práctica con muchos más elementos aeróbicos y de estiramientos. En las fotos del libro de Bukh *“Keep fit” (“Mantenerse en forma”)*, de 1925, muchas de las posturas que aparecen son muy similares a las del yoga. “Me sorprendió que muchas posturas se parecen a las posturas del yoga, como la pose del gato o la del perro mirando hacia abajo. Parecen posturas de yoga, pero no lo son. Y estoy seguro de que este libro no sacó sus posturas de India” (Singleton, 1925). En la Universidad de Estudios Africanos y Orientales de Londres (SOAS), un equipo de investigadores estudia la evolución de las posturas de yoga, conocidas en sánscrito como “asana”. “En los primeros análisis de la práctica del yoga, de hace unos 2.000 años, las posturas que se asocian con ellas son para estar sentado, como la del loto”, (Mallinson). En los yoga-sutra del sabio Patanjali se mencionan muy pocas posturas físicas. A pesar de que tienen nombres en sánscrito, Mallinson dice que todas estas palabras son “neologismos modernos” que no aparecen en los textos antiguos en sánscrito.

Según (Hernández Danilo, 2017) los principios posturales de la *asana*, en sánscrito *asiento*, se encuentran en el *Hatha Yoga Pradipika*, libro sagrado del siglo XV. Tirumalai Krishnamacharya (1888-1989), reajustó dichas posturas y las secuenció de manera lógica combinándolas con las técnicas de respiración. Sus ideas acerca de las posturas le llevaron a desarrollar el “Saludo al Sol”. Un discípulo suyo B.K.S. Iyengar (1918) modificó muchas de las posturas de yoga perfeccionándolas hasta convertirse en un maestro de la precisión. Su libro *Luz sobre el yoga*, publicado en 1965 se convirtió en un libro de referencia fundamental del Hatha yoga. Como sabrá cualquier yogui las asanas suelen representar en forma y nombre a animales, plantas, objetos y actitudes.

---

<sup>15</sup> <http://www.bbc.com/mundo/deportes-36858067> Fecha última consulta 25/11/2020

Por lo tanto cabe preguntarse, ¿qué es lo que define a una asana? La atención es uno de los elementos claves en la práctica de asana. Si no hay atención no hay yoga. Una postura es ante todo un ejercicio, físico-mental, que implica un proceso de investigación consciente sobre el cuerpo. La atención es esencial para descubrir qué quiere o necesita hacer nuestro cuerpo y para asimilar sus diferentes aspectos, como límites etc. Yo recomiendo lo primero de todo observar a nuestro cuerpo y preguntarle qué necesita estirar, cómo, durante cuánto tiempo. Buscando el bienestar que se da de manera natural cuando del cuerpo se estira. Esto es difícil de realizar en las clases dirigidas, en las que te dicen qué postura has de hacer y durante cuánto tiempo, pero es muy fácil de hacer en casa. Además soy partidaria de hacer asana menos espectaculares y más sinceras. Según mi experiencia, los estiramientos más sencillos son los que mejores resultados dan.

Otra de las mayores diferencias con la gimnasia convencional es la actitud subyacente en la práctica de las asana: el principio de No Competición. La competición puede convertirse en un problema cuando se busca a toda costa ser mejor que los demás en todo, sin respetar las limitaciones necesidades de cada uno. En yoga no hay que competir, ni con los demás ni con uno mismo. Solo hay que mejorar en la medida de lo posible, buscando el beneficio y evitando todo daño. Hay que tener especial cuidado con las limitaciones particulares de cada uno por ejemplo dolencias de ciática o artritis y no forzar nunca. Si se tienen dudas: cautela. La actitud adecuada para abordar una asana es la descrita por Patánjali, y es que ha de haber un equilibrio ente esfuerzo y comodidad. (Paz Macazaga, 2011).

La asana es una forma, postura o posición que tiene dos fases. La primera es la fase dinámica en la que construimos la postura. Hemos de concentrados en nuestro cuerpo en sus sensaciones a la vez que con un movimiento lento, consciente y sincronizado con la respiración, vamos yendo hacia la asana elegida. Es importante que el movimiento sea lento, para que podamos ir comprobando si nuestro cuerpo está bien. La respiración tiene que ser nasal, fluida y lenta. Si no puedes respirar por la nariz es que te estás excediendo en tus capacidades. Como regla general al hacer esfuerzo se recomienda inspirar, para llenarnos de energía y para relajar expulsar el aire.

Cuando un músculo duele y aparece el dolor, hay que parar y retroceder porque si no, se rompen las fibras musculares. Hay que estirar y esto implica tensión pero no dolor. Para relajar la tensión hay que respirar más ampliamente. Esto activa el parasimpático y relaja la musculatura. Hay que dar tiempo, mínimo medio minuto o lo que se considere y lo mismo para deshacer la postura. En la fase estática asentamos la postura. Conscientes de la respiración, recorreremos todo el cuerpo relajando las tensiones innecesarias soltando los músculos que no intervienen en la postura. Observamos lo que sucede al desaparecer la tensión, el esfuerzo, y nos damos cuenta de que podemos pasar a una actitud contemplativa en la permanecemos un tiempo. Hay que *dejarse hacer por la asana* decía Patanjali, mediante un perseverante y ligero esfuerzo con el pensamiento enfocado en el infinito, en actitud contemplativa. (Paz Macazaga, 2011).

Entre asana y asana se suele permanecer en una posición de reposo. Estas pausas se aprovechan para recuperarse de la asana anterior, asimilar y analizar sus efectos y visualizar la siguiente asana.

Una de las asana más conocidas es la de savasana o postura de relajación, que en general se suele realizar al final de la sesión de yoga. Las técnicas de yoga de relajación, desarrollan la capacidad autonómica de la persona para relajarse a voluntad, en cualquier ocasión por compleja que sea. La postura consiste en estar extendido en decúbito supino, es decir, tumbado boca arriba, y con los ojos cerrados. La relajación implica un “dejarse hacer” en el que no se está ni activo, ni dormido. Para ello hay que relajar cuerpo, emociones y mente y trascenderlos. Para relajar y trascender la mente, se

da un “alejamiento” del cuerpo. Tanto este alejamiento como el acercamiento consciente del cuerpo (al finalizar la relajación) se hace siempre mediante estos dos elementos: la atención y la respiración.

Para que la relajación sea correcta y completa, ha de reunir necesariamente estas dos condiciones básicas: 1º Progresivamente se han de distender todos los músculos superficiales y profundos, tranquilizar las emociones y cesar todo movimiento mental, es decir, cualquier pensamiento, imagen o idea. 2º En ningún momento se ha de perder la conciencia, sino una atención y voluntad enfocadas en relajarse. La relajación yóguica, por lo general, consta de cuatro fases:

1ª FASE: *Atención al cuerpo*. Se puede utilizar la técnica de relajación de Shultz que consiste en la construcción de imágenes mentales que les evoquen situaciones relajantes “*Tengo el cuerpo pesado, estoy en la playa, hace calor y sopla una leve brisa...*” y la técnica de relajación de Jacobson<sup>16</sup> o técnica del contraer y relajar. Con esta técnica ha de llevar la atención a las distintas zonas del cuerpo y tensarlas durante unos segundos y después soltar ésta tensión pensando en relajar la zona.

2ª FASE *Atención a la respiración*. Dirija entonces su atención al ritmo respiratorio, sin hacer nada, sólo mirándolo, siguiéndolo y sintiéndolo pasivamente. Con mucha suavidad, “piense” que la respiración se hace más lenta, tranquila y profunda. Verá cómo la respiración sigue, sin darse cuenta esta indicación de la mente.

3ª FASE. *Atención a la mente y trascendencia*. Mire sus pensamientos. Busque el silencio. Cuando lo logre, un nuevo modo de conciencia emergerá con una sensación positiva de libertad o alegría. Esto es su dicha interior. Profundice en el estado anterior siempre que mantenga un punto de atención o de anclaje, para llegar al vacío. Después del vacío negro llega la luz. Plena conciencia de la luz del alma, del sí mismo. Descubrimiento.

4ª FASE: *Volver*. Transcurrido un tiempo retoma las riendas de la respiración y muévete poco a poco manteniendo la dicha alcanzada. (Paz Macazaga, 2007). En total la relajación suele durar unos veinte minutos.

### 2.3.5. PRANAYAMA. EL CUERPO EMOCIONAL

El pranayama consiste en el control de la energía mediante el acto respiratorio.

Lo primero que nos dicen los yoguis es que hay que respirar por la nariz. Las fosas nasales son los canales apropiados para conducir el aire a los pulmones. Cuando se respira por la boca no hay nada desde ésta a los pulmones que filtre el aire, deteniendo el polvo y cualquiera otra materia extraña. Las fosas nasales no son únicamente un filtro, sino que desempeñan también la importante misión de regular la temperatura del aire, de modo éste que no pueda perjudicar ni a los delicados órganos de la garganta ni a los pulmones. Al igual que en las asana, antes de comenzar el pranayama hay que sentir la respiración natural del cuerpo, observarla y acompañando esa onda respiratoria, suavemente ir modificándola hasta llevar a cabo el ejercicio deseado. Debemos de estar siempre atentos a las señales del cuerpo físico que os indiquen malestar y no forzar nunca.

---

<sup>16</sup> Edmund Jacobson fue un fisiólogo, fundó el campo de la “Medicina de la relajación” en la Universidad de Chicago. Escribió entre otros libros *Progressive Relaxation* (1929). Afirmaba que su método de relajación conseguía mejoras notables en los problemas que van desde los dolores de cabeza hasta la tartamudez, pp. 309-79. Jacobson tomó las que se consideran las primeras medidas precisas del tono muscular con un instrumento médico llamado electromiógrafo, con el que demostró que sus métodos podían inducir una calma profunda.

Los yoguis distinguen tres fases del proceso respiratorio: la inspiración, la exhalación y la retención del aire, que puede ser en lleno o en vacío. Según cuánto tiempo dediquemos a cada fase de la respiración, los yoguis han observado que se producen unos u otros efectos en el organismo. Así por ejemplo si inspiramos durante más tiempo que el que expulsamos obtenemos una Respiración Activadora o *Puruka pranayama*. Por el contrario si la exhalación es más lenta que la inspiración, lograremos una Respiración con efectos Sedantes o *Rechakra pranayama*.

Asimismo distinguen las tres posibles zonas donde se puede centrar el acto respiratorio:

1) Respiración alta: Esta forma de respiración es considerada en occidente como respiración clavicular. El que respira de esta manera eleva las costillas, las clavículas y hombros, contrayendo al mismo tiempo el abdomen, el cual empuja su contenido contra el diafragma, el que a su vez se levanta. En este modo de respirar se emplea la parte superior del pecho y los pulmones, que es la más pequeña, y, por consiguiente, solo una mínima parte de aire penetra en ellos. Es por tanto una respiración rápida, adecuada en situaciones de máximo estrés como puede ser la lucha o la pelea.

2) Respiración media: Este método de respiración es conocido por los estudiantes occidentales como respiración intercostal. En la respiración media el diafragma sube, el abdomen se contrae, las costillas se levantan un poco y el pecho se dilata parcialmente. Es una respiración adecuada para la práctica del deporte.

3) Respiración baja: Desde hace algunos años muchos escritores occidentales han pregonado su bondad, explotándolo bajo los nombres de respiración abdominal, respiración profunda, respiración diafragmática, etc. El aire es introducido en los pulmones por la acción del diafragma, músculo grande, fuerte y delgado que se extiende a través del tronco separando la cavidad torácica de la abdominal. Se engancha en las costillas, punta de esternón y columna. Al acortarse las fibras, el diafragma baja y si el diafragma baja el pulmón también porque están unidos por la pleura. Cuando el diafragma funciona, la protuberancia baja, y el diafragma hace presión sobre los órganos abdominales y empuja hacia afuera el abdomen.

En la respiración baja se da mayor juego a los pulmones que en los métodos ya mencionados, y, por consiguiente, se inhala mayor cantidad de aire. En la práctica de la respiración abdominal y completa, el diafragma se contrae durante la inhalación y ejerce una leve presión sobre el hígado, estómago y otros órganos que, en combinación con el ritmo de los pulmones, actúa como suave masaje de estos órganos, estimula su acción y funcionamiento normal. El movimiento del diafragma hace vibrar los importantes órganos de la nutrición y eliminación; dándoles masajes y manipulándolos a cada inhalación y exhalación, precipita la sangre en ellos, para luego exprimirla, tonificando al organismo en general. Todo órgano o parte del cuerpo que no se ejercite se atrofia gradualmente y deja de funcionar como es debido; por eso es tan importante respirar de esta manera. Una cantidad insuficiente de oxígeno significa nutrición imperfecta, eliminación imperfecta y salud imperfecta. En una respiración incompleta no todas las células de los pulmones entran en función y se pierde así una gran parte de la capacidad pulmonar, sufriendo el sistema en proporción a la falta de oxigenación.

4) Respiración completa yogui: La respiración completa yogui es la suma de la alta, media y baja respiración. Ella pone en juego todo el aparato respiratorio, cada parte de los pulmones, cada célula de aire y cada músculo respiratorio. Todo el organismo respiratorio obedece a este método de respirar y con el mejor gasto de energía se obtiene la mayor suma de beneficio. La respiración completa no consiste necesariamente en llenar por completo los pulmones en cada inhalación. Se puede inhalar la cantidad habitual de aire usando el método de respiración completa y distribuirlo

en todas las partes de los pulmones, sea su cantidad mayor o menor; pero debiera inhalarse una serie de respiraciones completas varias veces cada día y cuando se ofrezca la oportunidad, con el objeto de conservar en orden y buenas condiciones el sistema.

De las múltiples combinaciones de los tiempos, zonas respiratorias y otras variables surgen los otros *pranayamas*. Como por ejemplo el *Kapalabhati* o La Respiración Alternada entre otros. Cada uno de ellos produce unos efectos determinados. *El Kapalabhati otorga una gran claridad mental y la Respiración Alternada que prolonga la juventud del cuerpo.*

Según los yoguis la respiración es la llave que nos da poder sobre nuestro organismo, porque es una función que si queremos puede ser voluntaria y consciente. Podemos alterar la respiración y modificar gracias a ella nuestro estado emocional y mental (Ramacharaka, 2004).

El principio de acción fundamental del *pranayama*, es el de originar una toma de conciencia del proceso respiratorio, de tal forma que en un momento de tensión, seamos capaces, gracias a la práctica continuada, de tomar el control de la nuestra respiración y modificar nuestro estado a voluntad para que no se nos nuble el juicio. Lo que se consigue con estos *pranayamas* es crear un momento de tranquilidad, para poder pensar con calma en qué hacer. Si nos habituamos a hacer *pranayama* con asiduidad, al encontrarnos en una situación que lo requiera, seremos progresivamente más capaces de observar qué es lo que sucede en nuestro entorno y en nosotros mismos y racionalizar conscientemente lo que queremos hacer sin dejarnos arrastrar por la emoción. Aunque al principio resulta un poco forzado, con el tiempo el cuerpo comienza a respirar más profundamente incluso en las situaciones de tensión. “Con las emociones bajo control los pensamientos se aquietan y podremos conseguir *Vayragya* o el desapego emocional tan necesario para actuar de manera justa y necesaria. Además, se equilibra la energía y ya podemos disponer de la mente para concentrarnos en la meditación”. (Paz Macazaga, 2011). Es por esto que se puede deducir que el *pranayama* actúa principalmente sobre el cuerpo emocional.

### 2.3.6. LOS DIFERENTES TIPOS DE MEDITACIÓN. MEDITACIÓN BUDISTA ZEN Y VIPASSANA.

#### LOS DIFERENTES TIPOS DE MEDITACIÓN <sup>17</sup>

Un reciente artículo publicado en *La Conciencia y Cognición* distingue tres categorías para clasificar y comprender mejor las principales tradiciones de meditación del mundo. El autor Jonathan Shear, Ph.D., que es a su vez profesor de filosofía en la Virginia Commonwealth University en Richmond, es autor de varios libros sobre meditación, entre ellos el conocido libro, *The Experience of Meditation*.

1. ATENCIÓN FOCALIZADA (concentrativas), se caracterizan por la actividad beta/gamma del cerebro y actividad de alta frecuencia 40 Hz. En esta categoría se incluyen las meditaciones del Budismo Tibetano (bondad amorosa y compasión), Budismo (Zen y Camino del Diamante), la meditación Saguna del Yoga clásico y el tradicional chino (Qigong).

2. OBSERVACIÓN ABIERTA (contemplativas), caracterizadas por la actividad cerebral theta, activan el hemisferio izquierdo frontal y lateral. Se incluyen las meditaciones del Budismo (Vipassana, Mindfulness y ZaZen), la china (Qigong) y tradiciones Védicas (Sahaja Yoga). Incluyen las meditaciones del Nirguna del Yoga Clásico.

3. AUTOTRASCENDENCIA AUTOMÁTICA, que se caracterizan por la actividad alfa-1, producen alta coherencia alfa frontal y mayor sincronización de fase de áreas frontal y posterior. Incluyen las meditaciones del *Suddha* del Yoga Clásico, Meditación Trascendental Maharisi y chinas (Qigong).

Entre dichas categorías, las meditaciones incluidas difieren en los objetivos y en los procedimientos. Generalmente cuando se habla de Meditación Trascendental se hace referencia a la Meditación Trascendental Maharisi que tiene su base en el sistema de Patanjali al igual que la del Yoga Clásico o *Suddha Raya Yoga*, (y objeto de esta investigación). La diferencia con la Meditación Trascendental propia del Yoga Clásico o del *Suddha Raya Yoga* y la Meditación trascendental Maharisi es que en la segunda sus practicantes afirman que los mantras que utilizan no tienen significado, que solamente son sonidos con efectos positivos que calman la mente, provenientes de la tradición védica. Sin embargo, en la meditación trascendente del *Suddha Raya Yoga* se tiene en cuenta y se profundiza en el significado original de dichos mantras.

Según el sistema *Suddha Raya Yoga* para lograr realizar con efectividad la meditación trascendental, se deben haber logrado los dos niveles previos, que coinciden exactamente con los de esta clasificación. Los yoguis comienzan por las meditaciones concentrativas o *Saguna* que se caracterizan por desarrollar la atención focalizada. Una vez que completan dichas prácticas se inician en las meditaciones contemplativas o Nirguna y finalmente ,cuando han alcanzado cierto nivel, se adentran en la meditación *Suddha* o trascendental. Por lo tanto los beneficios alcanzados en cualquiera de estos tipos de meditación se dan en un practicante de *Suddha Raya Yoga* a lo largo de los años. En dicha meditación se dirige la atención hacia el interior de nuestra mente, buscando una mayor profundidad de pensamiento, buscando el nivel más silencio de nuestra naturaleza infinita, para lograr la autotrascendencia, y usan para ello mantras. (Paz Macazaga, fecha sin especificar).

Me gustaría recalcar que cada tipo de meditación puede aportar algo nuevo a quien la practique, y por lo tanto no recomiendo cerrarse en un único sistema de meditación. En mi opinión un claro ejemplo de ello es la meditación budista que vamos a ver a continuación, que se focaliza en un “vacío” o “silencio” que no he tenido por objeto en ninguna de mis lecciones de meditación del *Suddha Raya Yoga* hasta el momento.

#### **EL BUDISMO ZEN Y LA MEDITACION VIPASSANA**

El budismo es un sistema que contiene la gran doctrina de Buda. Para el Budismo el hombre estará cautivo, dependiente, mientras haya para él un objeto que probar.

Según el budismo las nobles verdades son:

La vida incluye sufrimiento.

El origen del sufrimiento es el deseo.

El sufrimiento puede extinguirse cuando se extingue su causa.

El *Noble Camino* es el método para extinguir al sufrimiento.

El *Noble Camino* consta de: sabiduría, conducta ética y entrenamiento de la mente (o meditación); para rehabilitar y descondicionar la mente. *Sabiduría*: visión o comprensión correcta y pensa-

---

<sup>17</sup> Fuentes: ¿Son iguales todas las técnicas de meditación? por Ken Chawkin en MT BLOG DE NOTICIAS 5-6-2014; Vídeo explicado por el Dr. Fred Travis: ¿Son todas las meditaciones iguales? <https://www.youtube.com/watch?v=H294H3chIC4> e *Introducción a la meditación trascendental por Bob Roth*, director ejecutivo de la Fundación David Lynch. Ver vídeo en Youtube. Fecha última consulta 25/11/2020

miento o determinación correcta. *Conducta ética*: Hablar correcto, Actuar correcto y medio de vida correcto. *Entrenamiento de la mente*: Esfuerzo correcto; Estar-Presente o Consciencia del momento correcta; Concentración o Meditación correcta.

“Sentados en zazen, y acompasados con la respiración dejamos que las imágenes y los pensamientos pasen como nubes por el cielo - sin oponerse ni agarrarse a ellos y así terminarán por desvanecerse. Más allá de todos los pensamientos llegaremos al inconsciente profundo, (hishiryō), o verdadera pureza”. Cita del Maestro Taisen Deshimaru, discípulo y sucesor del gran maestro Kodo Sawaki, quien trajo la práctica del Zazen a Europa, extraída del documental “Meditación entre rejas” de 2008. “Vipassana” significa *ver las cosas como son, ver la realidad de uno mismo*. Se comienzan las sesiones con Mantras y *después hay que dejar salir los pensamientos, siendo conscientes de la respiración*.

“Zen” remonta a la experiencia de Buda Shakyamuni, quien realizó el despertar en la postura de zazen o loto, en el siglo VI DC. Hay certeza histórica y científica sobre la existencia del Buda Gautama, originalmente llamado Siddharta Gautama y conocido después también como Siddharta . Zen (禪) es el nombre en japonés de una tradición del budismo Mahāyāna, cuya práctica se inicia en China bajo el nombre de Chán (禪). Como toda escuela budista, el Zen tiene su raíz en la India, aunque solo en China adquiere su forma definitiva. Es una de las escuelas del budismo más conocidas y apreciadas en Occidente. En los sutras del budismo mahayana se recomienda el cultivo del dhyana o meditación como la vía preferente para conseguir el nirvana o la liberación. A través de la meditación Buda conoció que había logrado un estado definitivo de “no-retorno” al que se llama *Nirvāṇa*, que significa *cese del sufrimiento*. El despertar de Gautama es el punto de partida histórico del budismo, y parte de la enseñanza de que alcanzar el Nirvana es posible; todos los seres humanos tienen el potencial de lograr un cese del sufrimiento.

En el ámbito educativo, el budismo se estudia como especialidad en algunos de los principales centros universitarios occidentales. Las universidades más prestigiosas como Oxford, Harvard o Berkeley, tienen sección de estudios de religiones y lenguas orientales con especialidad sobre budismo. En la mayoría de países laicos está reconocido como religión por el estado.

### 2.3.7.MEDITACIÓN SUDDHA RAYA YOGA (CUERPOS MENTAL SUPERIOR, BÚDICO Y ÁTMICO)

#### MEDITACIÓN SUDDHA RAYA YOGA

La meditación del Yoga Clásico o Suddha Raya Yoga se divide en cuatro etapas progresivas según el libro Curso de meditación Suddha Raya Yoga de Manuel Paz Macazaga y corresponden a los tres tipos de meditación vistos con anterioridad:

- 1ª) Meditación Saguna o Concreta
- 2ª) Meditación Saguna Devocional
- 3ª) Meditación Nirguna o Abstracta
- 4ª) Meditación Suddha o Trascendental

### SAGUNA O CONCRETA

Es la meditación *con forma*; enfocada en un objeto externo con características, y sirven para adquirir cualidades que nos interesen. Al enfocarnos en dicha forma y mantener la mente concentrada, se produce el estado de meditación, y en el estado de meditación se revela el significado de la forma y se integra en nuestro ser.

#### **Saguna. El Cuerpo Mental Inferior**

Los primeros ejercicios de meditación se hacen acompañados de un *Pranayama* llamado *Nadi Sadhana* o respiración alterna. Respirad rítmicamente, pero en vez de hacerlo por las dos fosas nasales como en los ejercicios ordinarios, oprimid con el dedo pulgar el conducto izquierdo de la nariz e inhalad por el conducto derecho; entonces sacad el pulgar, cerrad el conducto derecho con una dedo y exhalad por la fosa nasal izquierda; después, sin cambiar los dedos, inhalad por el conducto izquierdo, y cambiando los dedos, exhalad por el derecho. Luego inhalad por el derecho y exhalad por el izquierdo, y así sucesivamente alternando las fosas nasales, como se ha indicado más arriba, cerrando el conducto no usado con el pulgar o índice.

Expulsar por la fosa izquierda- Inspirar por la fosa izquierda -RETENER

Expulsar por la fosa derecha- Inspirar por la fosa derecha -RETENER

El factor retención hace que el pranayama sea más potente.

REPETIR 10 o 15 ciclos (EL EJEMPLO ES UN CICLO)

Pueden adquirirse algunas cualidades mentales deseables si durante la respiración alterna se mantiene la imagen mental adecuada a lo que se desea. Según el Dr. Randolp Stone y reflejado en su libro *Terapia De Polaridad. Obras completas reunidas. Vol. I y II* de 1947 (obra consultada de 1993), al inspirar el aire debemos visualizar que incorporamos cualidades positivas (+) y al soltarlo eliminamos las negativas (-). Es conveniente pensar en varios conceptos relacionados por ser opuestos. Ejemplo 1: expulso el aire y suelto el miedo, inspiro el aire y aspiro valor. Por la siguiente fosa nasal suelto temeridad y aspiro precaución. De esta manera incorporo a mi imaginario mental exactamente el concepto equilibrado que deseo. Es esta una técnica que actúa sobre el llamado Cuerpo Mental Inferior, según los Yoguis.



*Pranayama Nadi Sadhana* o Respiración Alterna

<p>Ejemplo 1:</p> <p>-MIEDO » TEMERIDAD (Cuando el miedo (a ser dañado a perder algo...) se padece en exceso origina bloqueos, problemas por no poder avanzar en la vida/ La temeridad también es nociva porque no tiene en cuenta las posibles consecuencias desastrosas.)</p> <p>+VALOR » PRECAUCIÓN</p>	<p>Ejemplo 2:</p> <p>-IRA » RECHAZO (AGREDIR /ABANDONAR Generan amargura, frustración, soledad)</p> <p>+ACEPTACIÓN » PERDÓN (Humildad suficiente para perdonar, aceptar los errores, dado que nosotros también somos responsables de muchas acciones dañinas. Lo que no implica dejar que te vuelvan a hacer daño).</p>
<p>Ejemplo 3:</p> <p>-APEGO » INDIFERENCIA (Te vendes por un beso/ no te importa nadie)</p> <p>+DESAPEGO » CARIÑO (Sentir la libertad individual dentro de un marco en el que la gente te importa)</p>	<p>Ejemplo 4:</p> <p>-EGOISMO » SERVILISMO (No haces nada por nadie/se aprovechan de ti)</p> <p>+AUTOESTIMA » GENEROSIDAD (Te ocupas de ti mismo con dignidad y colaboras con los demás en a medida que puedes)</p>

Pintaros a vosotros mismos con las cualidades que deseáis cultivar, viéndoos como si poseyerais dichas cualidades y pidiendo que vuestra mente las desarrolle. Respirad rítmicamente, manteniendo con firmeza vuestra pintura mental. Llevadla en vosotros tanto como sea posible, esforzándoos en vivir el ideal que habéis establecido en vuestra mente. Notaréis el crecimiento gradual hacia vuestro ideal. Podéis localizar cualidades que queráis desarrollar pensando primero en cosas que os salen mal y buscando la cualidad que queráis cultivar para que os salgan bien. Al cabo de un tiempo de esta práctica iréis sabiendo ya cómo actuar, pero tendréis que dedicar un gran esfuerzo para hacerlo así. Finalmente seréis capaces de actuar del modo deseado de forma prácticamente automática.

### ***Saguna devocional. El Cuerpo Mental Superior***

La mente sigue al corazón, le resultará más fácil concentrarse en algún objeto por el que sienta amor o pasión. Pudiendo ser éste algún ideal, que, aunque no sepa por qué, le mueve interiormente. Medite en algo sobre lo que sienta que hay misterio por revelar.

Los genios tienen la facultad de funcionar con su Conciencia en el plano de la Inteligencia Creadora o Mente superior, al menos en algunos momentos; aquellos que han cambiado a la humanidad con conocimientos nuevos y revolucionarios. Cuando a Einstein le preguntaban cómo había descubierto la teoría de la relatividad, explicaba que era como “un salto”.<sup>18</sup> Al plano de la mente superior no podemos transportarnos con la razón, precisamente ésta es la que nos impide acceder a él. A través de la meditación sí se puede acceder. Desarrollaremos entonces nuestra intuición. Sucederá que cuando meditemos en un problema o idea obtendremos una solución, se producirá una reve-

<sup>18</sup> Artículo *Learning From Einstein's Creativity* Aprendizaje de la creatividad de Einstein, de Ron White.

lación, ya que ha surgido la respuesta de la mente superior. Nuestros problemas o aspiraciones, querámoslo o no, nos mueven, nos apasionan, nos preocupan y es por eso que muchas veces al meditar obtenemos revelaciones que nos ayudan a resolverlos o a entenderlos. Inconscientemente, se suele estar pensando en ellos mientras nos concentramos en el mantra de turno.

Generalmente los mantras saguna invocan el nombre de una divinidad concreta de la tradición yóguica. Estos dioses y diosas representan cualidades ideales. También puede repetir un mantra y, simultáneamente visualizar cualquier símbolo que sea positivo para su espíritu. Es símbolo puede ser abstracto o concreto. Puede centrarse en la luz, el sol, o el cielo; o en un símbolo ligado a su creencia religiosa o devoción espiritual, entendido en un sentido amplio. También puede centrarse en una cualidad positiva, como el amor o la piedad, comprendidos como una entidad viva que usted quiere manifestar (Vishnu Devananda, 2007).

La meditación en grupo confiere un poderoso impacto en el meditador. El Kirtan es un himno o invocación, de los muchos que existen, que se suele entonar antes o después de las meditaciones grupales, para que determinadas energías se despierten en nosotros. El Kirtan invoca protección y ayuda para vencer los obstáculos para conseguir para llegar a ser el hombre perfecto y así realizar el Ser, alcanzar la consciencia pura, la verdad y la bienaventuranza en el mundo. (Asociación de Yoga “Sanatana Dharma”, 2000.)

Un *mantra* es una palabra sagrada cargada de energía espiritual. La palabra *mantra* está compuesta por dos raíces sánscritas: *man*, que significa “pensar” y *tra* que significa “proteger o liberar”. Literalmente: *proteger o liberar el pensamiento*. Cada mantra está compuesto por una combinación de sonidos derivados de las cincuenta letras del alfabeto sánscrito y suele ser o un nombre del Absoluto o una abstracta o concepto. En sánscrito las letras están dispuestas de forma que también pueden tomarse como letras musicales para ser cantadas. Las sílabas místicas del Sánscrito se llaman *biyas*. Por ejemplo OM, la más sagrada. Las *Biyas* hacen las palabras; y la unión de las palabras *la frase o mantra*. A la unión de los mantras le llamamos *estrofa o Gayatri*.

El sánscrito también es conocido como *devanagari*, o lengua de los dioses. Esotéricamente un mantra es una estructura de sonido que encierra en sí un poder vibratorio concentrado, que comunica con los planos superiores del ser humano y en consecuencia despierta sus potencialidades latentes. Se cree que si el mantra se traduce pierde efectividad porque las vibraciones del nuevo sonido creado ya no son las vibraciones de la conciencia suprema y, en consecuencia, no la pueden evocar. Repetidos, en las teorías yóguicas los mantras nos elevan a un estado donde experimentamos no solo la felicidad, sino que por resonancia, nos convertimos en la felicidad misma. Hans Jenny, un físico suizo demostró a través de varios experimentos, que el sonido es capaz de crear distintas formas. (Asociación de Yoga “Sanatana Dharma”, 2000.) Colocó virutas de hierro y reprodujo distintos sonidos. Observó que cada sonido daba diferentes formas a las virutas de hierro. Para los yoguis esto es una prueba de que el sonido debe expresarse en Sánscrito, que es una de las lenguas conocidas más antiguas.

### **NIRGUNA O ABSTRACTA. EL CUERPO DE LA CONSCIENCIA.**

Es la meditación Sin forma o abstracta. Se utilizan los mantras *nirguna* para afirmar nuestra identificación o unión con la conciencia pura no-manifiesta, sin tiempo, sin forma, sin cualidad, que subyace e impregna toda la existencial. Existen varios mantras *nirguna* como *Om sakshi aham* que significa “Soy testigo de todas mis acciones” (Centro de Yoga Sivananda Vedanta, 2007).

El mantra que vamos a estudiar es el de la escuela Sanatana Dharma, que es:

*Om Namó Narayanaya* que significa “Yo soy eso que ve.”

En el Yoga la postura teóricamente idónea para meditar es la del Loto. Se la conoce también con el nombre de zazen. Buda Siddharta Gautama realizó el despertar en esta postura, en el siglo VI DC. Pero no es necesario colocar las piernas en la clásica posición de loto, podemos simplemente sentarnos en una silla con los tobillos cruzados y la espalda derecha. No se recomienda adoptar una postura horizontal, ya que propicia el relax total y puede resultar casi imposible evitar el sueño. Patanjali dice que la postura tiene que ser firme y cómoda. Firme: en equilibrio, que no nos podamos caer. Cómoda: Que no tengamos que hacer ningún esfuerzo para sostenerla. “Cerramos los ojos y hacemos un par de respiraciones completas para oxigenarnos y dejar que el cuerpo respire por sí solo y lo contemplamos. En este momento tiene que haber ya una cierta paz interior, porque si no, no podremos concentrarnos en la meditación”. (Paz Macazaga, fecha sin especificar). Mentalmente situamos a nuestro observador interno en la coronilla y desde allí dirigimos nuestra mirada el entrecejo. El observador es la consciencia: lo que se da cuenta, lo que observa. Decimos mentalmente “Yo Soy” y en ese momento nos hacemos conscientes de que somos, de que existimos, de que estamos aquí, este instante. ¿Pero quién soy?, “Eso que ve”, eso que ahí está, dándose cuenta de que existe, el que ve, el que observa, el que se da cuenta. Me dirijo a “Eso que ve”. Utilizamos la consciencia para investigar la consciencia; de la misma manera que los exploradores físicos utilizan artilugios físicos para medir datos. El que está viendo que se vea a sí mismo. “Yo Soy, eso que ve”, esto me obliga a enfocar mi mente siempre en el observador. A “eso” lo llamamos Ser. Yo soy el Ser que se da cuenta. *Yo me doy cuenta de que aquí hay Algo que se da cuenta.* afirma Patanjali en sus Yoga Sutras, (III-I). Lo repetimos mentalmente en Sánscrito y en Castellano, para entender su significado y lo acompasamos con la respiración. (Paz Macazaga, 2011). Este tipo de meditación desarrolla el cuerpo de la consciencia.

Permita que su mente divague un poco. En su deseo por controlar la mente, puede que en un primer momento la fuerce demasiado. Desarrolle una relación sana consigo mismo, evitando tanto el exceso de consentimiento como la severidad. Si la mente sigue distrayéndose, simplemente disóciase de ella y obsérvela como si estuviera mirando una película o bien solucione mentalmente lo que más le inquiete y luego prosiga. Pídase permiso para meditar. Su mente se irá calmando progresivamente. Poco a poco sentirá que quiere algo más que pensar y entonces su mente se concentrará en la meditación. “*Aumenta los espacios en blanco entre los pensamientos. No pienses todo el rato, solo percibe.*” Ramiro Calle <sup>19</sup>, 2002. Ramiro Calle es pionero de la enseñanza del yoga en España, disciplina que imparte desde hace más de 30 años en el centro de Yoga Y Orientalismo “*Shadak*”. Ha participado en numerosos programas de radio y televisión donde ha difundido las técnicas del yoga en el programa. También es profesor de yoga en la Universidad Autónoma de Madrid y de las Aulas de la Tercera Edad (Ministerio de Cultura).

### **SUDDHA O TRASCENDENTAL. EL CUERPO DEL SER**

Es la Meditación Trascendente en el Ser, que trasciende lo individual y promueve la unión con lo *Real Trascendente* o el Ser. El Ser, es “eso” que está en todas las cosas y en todos los seres. Según Swami Sivananda, cuando pueda mantener ese estado de meditación durante un cierto tiempo,

---

<sup>19</sup> Extracto de la charla *Aprender a pensar* de Ramiro Calle, que describe una práctica de meditación de 30 minutos (2002). <http://www.ramirocalle.com/>

entrará en el estado de Samadhi o conciencia cósmica, en el que el sujeto, el objeto y la conexión entre ambos se vuelven uno. Lo que queda es la experiencia de que todo se disuelve en Una conciencia. En el samadhi, éxtasis o trance, no hay consciencia de la mente en sí. Swami Sivananda (1887- 1963 India) fue un médico y monje, que desafió el sistema de castas y guió a miles de personas para que llevaran una vida plena gracias a las enseñanzas del yoga. Autor de unos 200 libros está considerado como uno de los grandes santos indios de nuestra época<sup>20</sup>. Esta es la última etapa de la meditación: la identificación, rendición o unificación progresiva con el Ser y su realización porque en la medida que percibimos el Ser, lo expresamos. Las prácticas de meditación Suddha son secretas, porque se las supone otorgadoras de gran poder al que las recita. Para acceder a ellas tienes que hacerte miembro de La organización Suddha Darma Mandalam, y para ello debes acreditar ciertos conocimientos de yoga. Según la tradición *guru- kala* o maestro-discípulo, ciertos conocimientos de yoga solo deben darse a conocer a través de un maestro iniciado. El maestro o *Gurú*, término que alude al instructor de doctrinas éticas y metafísicas es quien le guiará en el camino espiritual.

Dicho esto, algunos de los mantras sí han sido revelados al gran público, como el *Mangala Gayatri* que, en castellano significa lo siguiente: *Indivisible felicidad es que Yo soy la imagen del Supremo Dios. Con la mente ecuánime se logra el divino y glorioso poder. Al alcanzarlo, la suprema finalidad humana se realiza. Comprendo que soy eterno e inmortal. Que todos los seres en todos los mundos alcancen esta bienaventuranza. Om srim sauh, srim sauh, srim sauh.*

Para realizar estas prácticas hay que aprender la respiración con **bandhas**, que acumula la energía en el plexo solar a través de retener la respiración. Las *bandhas* son las llaves que cierran determinadas partes de los nadis para forzar a la energía a entrar a otras zonas. Toda las *bandhas* juntas se denomina *Bandatraya*. Esta respiración ha de poder hacerse con naturalidad, no es aguantar el aire es mantenerlo. Inspiración lenta, retención prolongada y expulsión frenada. No dejan entrar ni salir el aire. La columna ha de estar recta. Son obligadas en retenciones de más de 8 o 10 segundos.

1º *Mula Bandha*: llave de contracción del perineo. Consiste en que suba la energía hacia el plexo solar. (Contraer esfínteres)

2º *Uddiyana Bandha*: llave de retracción abdominal. Para que la energía se mantenga ahí. (Meter tripa)

3º *Jalandhara*: o cierre de la garganta, para que no suba la energía a la cabeza y vaya hacia abajo. (Tragar saliva y bajar la barbilla al pecho.)

Para lograr la meditación Suddha, la energía de los chacras superiores y la de los inferiores ha de juntarse en el plexo solar o chakra del alma. Cuando se haya acumulado la suficiente, se despertará la energía Kundalini que, destruyendo los cuatro chacras inferiores, logrará la liberación de la rueda de nacimientos y muertes del practicante. El plexo solar está situado en la región epigástrica, detrás de la boca del estómago y a cada lado de la columna vertebral. Tiene bajo su control los principales órganos internos y desempeña un papel importante. En el yoga se le conoce como el gran depósito central de prana o energía. El nombre de solar está bien aplicado, porque irradia fuerza y energía a todas las partes del cuerpo, dada su cualidad de depósito de prana.

---

<sup>20</sup> www.sivananda.org Fecha última consulta 25/11/2020

### 2.3.8. EL PODER TRANSFORMADOR DE LA MEDITACIÓN Y EL YOGA SEGÚN LOS MAESTROS YOGUIS

La práctica refuerza las corrientes de pensamiento, aclara las ideas y llena la mente de energía. Las ideas que antes eran poco claras y confusas se vuelven precisas y definidas. Otorga firmeza mental, capacidad de concentración, paz mental, la facultad de perseverar y la capacidad de desapegarse. Lo que antes era difícil, complejo y desconcertante, ahora resulta fácil de comprender. Podrá trabajar más, con más eficacia y rapidez. Aumentará su fuerza de voluntad, su memoria y su agilidad mental. Cada vez podrá llevar a cabo tareas de grandes dimensiones. Se desarrollará su capacidad para eliminar las dudas y en consecuencia podrá tomar decisiones más rápido y correctamente. Al poner más atención en lo que está haciendo, descubrirá que vive más en el presente. Su mente le obedecerá y ejecutará todas sus órdenes. Pronto comenzará a resolver asuntos atrasados que tenía, es habitual que las personas comiencen a limpiar armarios y trasteros y a poner el orden sus vidas. Seguir practicando la concentración a largo plazo también ayuda a prevenir o minorizar los problemas seniles. Aquellos que la practican yoga van al hospital mucho menos que los que no. Sus sentidos se agudizarán, lo que le proporcionará una percepción más afinada y la capacidad de oír sonidos y ver objetos más claramente y con mayor sutileza. Se sentirá más vivo, lleno de fuerza, vitalidad y belleza. El brillo de sus ojos, una voz firme pero dulce revelarán que su meditación va por buen camino”. (Centro de Yoga Sivananda Vedanta, 2007)

Mejorará su capacidad de síntesis, de encontrar la unidad en todo, el denominador común de todo, la ecuanimidad. Da brillo espiritual y magnetismo personal a quien la practica. Al desvincularse de los juegos de su ego, aprenderá a asumir responsabilidades por sí mismo. Si padece algún tipo de adicción, descubrirá que sus ansias empiezan a disiparse. La concentración proporciona un habla convincente, el poder de influir positivamente en los demás, alegría y una voz dulce. Su equilibrio y felicidad dependerán menos de su relación con los demás ya que su relación consigo mismo le dará mucha satisfacción y júbilo. Poco a poco irá creciendo su amor por los demás. Situaciones que antes le disgustaban ahora no lo harán tanto. Los que entren en contacto con usted se sentirán influidos por su comportamiento. Sus amigos y familiares le preguntarán por ese cambio positivo. (Centro de Yoga Sivananda Vedanta, 2007)

Suami Vishnu Devananda (1927-1993), estableció los Centros y Ashrams de “Yoga Sivananda” para difundir las prácticas de yoga en Occidente. Es también muy conocido por su destacada obra “El libro del yoga.” El Suami Vishnu Devananda señala que la meditación prolongada y regular se convierte en un estado natural y permanente de alegría intensa. A veces tras una profunda práctica meditativa la mente entra en un lapsus de estupefacción. La mente se torna más bien inerte e incapaz de cualquier actividad. Durante la meditación la mente puede asumir varios estados de paz pero uno debe continuar, no darse por satisfecho. La meditación es una práctica que dura toda la vida, porque no puede llegarse nunca a un punto donde no quede nada por conseguir” (Vishnu Devananda, [1980], 2007).

De todas maneras no tenga prisa. Eso sí, deberá hacer cambios en su vida y le costará esfuerzo y dedicación, pero merecerá la pena. Si elimina la codicia, puede que la cólera se manifieste con más fuerza. Si bien puede resultar abrumador, es la única manera de solucionar sus problemas, porque aunque no nos diéramos cuenta de nuestros problemas, de seguro nos afectaban. Tal vez el estado de dicha producido por la práctica del yoga os haga ver como desagradables los asuntos de la vida diaria. No debéis perder el contacto con la realidad por querer ir más rápido en vuestro desarrollo espiritual porque empezareis a tener otro tipo de problemas. Por eso, como norma general, no es recomenda-

ble practicar el yoga con demasiada frecuencia. Como todo, en exceso es dañino. Hay que recordar que como en cualquier otro deporte, hay riesgo de lesión menor y en ciertas posturas de lesiones que pueden ocasionar daños nerviosos temporales o permanentes y otro tipo de daños graves. Para ello lo mejor es prestar atención al propio cuerpo, evitar dichos ejercicios de riesgo y contar con un profesor cualificado.

Me gustaría añadir que para percibir algunos de estos efectos del yoga se necesitan años de práctica regular. Según mi experiencia un día encontrará en su meditación que a través del mantra, ha entrado en un estado mental *contemplativo* y deseará permanecer en él. Descubrirás un espacio nuevo en tu interior y querrás observarlo, profundizar en él, porque viene acompañado de una sensación misteriosa y fascinante.







### **3. REVISIÓN DE LAS INVESTIGACIONES ENTORNO A LOS EFECTOS DEL YOGA Y DE LA MEDITACIÓN**



### 3.1. EXPERIMENTOS CIENTÍFICOS SOBRE EL YOGA Y LA MEDITACIÓN

A lo largo del siglo XX las investigaciones en torno al yoga se dispararon, el auge del nacionalismo hindú se esforzó en crear una identidad nacional que pudiera unir a las masas y contradecir las ideas de superioridad occidental. El yoga con sus raíces antiguas y sus aspiraciones místicas desempeñó un papel destacado. En 1924 J.G. Gune fundó un extenso ashram dedicado al estudio científico del yoga al sur de Bombay. Creó una revista trimestral llamada *Yoga Mimansa* y en ella publicó los resultados de sus investigaciones en Inglés con el objetivo de alcanzar a un público lo más amplio posible. En 1947 la India consiguió la independencia y el país dejó de patrocinar los experimentos sobre el yoga. Según el libro de William J. Broad, *La ciencia del yoga*, en la actualidad se publican más de cien investigaciones sobre yoga al año. (Broad, 2014, pp. 47-48)

El Dr. Norman Rosenthal destaca **la alta calidad de las publicaciones científicas** (*peer reviewed articles - revisión por pares ciegos o revisión por iguales del mismo nivel*<sup>21</sup>) **que sobre la Meditación Trascendental se han realizado.** *Este es un proceso muy riguroso-* afirma el Dr. Norman- *el hecho de que haya al menos 340 publicaciones sobre la Meditación Trascendental en distintas áreas significa que hay mucha investigación científica del tema.*<sup>22</sup>

Para ilustrar este apartado, se han dividido los resultados en 4 categorías siguiendo siguiente esquema para facilitar su comprensión: Efectos físicos, emocionales, mentales y artísticos. He destacado en negrita el resumen de cada uno de ellos para poder trabajar con ellos en el resumen y en la elaboración del cuestionario para los artistas.

#### 3.1.1. EFECTOS FÍSICOS

N.C. Paul fue el primer científico que intentó liberar el yoga de su pasado mítico. Escribió *A treatise on the yoga philosophy* en 1851. En él explica como los yoguis gracias a las técnicas de control de la respiración o *pranayama* (*Prana* fuerza vital y *yama* dominar o controlar) para expulsar menos aire, y en consecuencia **ralentizar su metabolismo.** Esto permite un tipo de hibernación humana, una forma de **ahorrar energía**, que permitía a los yoguis del momento encerrarse por largos periodos para meditar en cuevas. (Broad, 2014, pp. 38-45)

El incremento de la popularidad del yoga en los años setenta y ochenta hizo que los científicos del *Duke University Medical Center Hill* en Carolina del Norte, una institución puntera en investigación biomédica, empezaran a evaluar su rendimiento frente a los deportes aeróbicas. Se demostró que **no posee los elementos propios de un entrenamiento cardiovascular.** James A. Blumenthal, Charles F. Emery, David J. Madden, et al., *Cardiovascular and Behavioral effects of aerobic exercise training in healthy older men and women*, en *Journal of gerontology*, vol. 44, n° 5 ( Septiembre de 1989), pp. M147-M157. (Broad, 2014, pp. 89 y 358). Un estudio de 2005 realizado por la Universidad de Wiconsin demostró nuevamente que los avances en la condición aeróbica gracias a la práctica de yoga son bastante reducidos, sin embargo probó que los yoguis principiantes **desarrollaban significativamente fuerza muscular, equilibrio, resistencia y flexibilidad.** Dawn D. Boehde, John

<sup>21</sup> En la *revisión por iguales* se envía la publicación a expertos en el tema que revise el artículo. Estos determinarán si tiene calidad, harán comentarios y sugerencias que el autor deberá incorporar y solo después de éstos pasos se publicará.

<sup>22</sup> Vídeo que contiene esta declaración del Dr. Norman Rosenthal: [www.youtube.com/watch?v=Pafyc7-IU8U](https://www.youtube.com/watch?v=Pafyc7-IU8U) Fecha última consulta 25/11/2020

P. Porcari, John Greany, et al., *The physiological effects of 8 weeks of yoga training*, en *Journal of cardiopulmonary rehabilitation*, vol. 25 (2005), p. 290. Obviando los resultados científicos, se ha afirmado y se sigue afirmando en medios de importante difusión como la revistas *Shape*, *Yoga Journal* o incluso el *New York Times*, que el yoga es un entrenamiento aeróbico. (Broad, 2014, pp. 106 y 360)

Un artículo de 2010 que examinaba más de 80 estudios comparaba los efectos del yoga con los del ejercicio regular y mostró que el yoga sobresalía, entre otros, en los siguientes aspectos: **augmenta el buen humor, mejora el sueño, reduce el dolor, y eleva la calidad de vida en general**. Alyson Ross and Sue Thomas, *The health benefits of yoga and exercise: a review comparison studies*, en *Journal of alternative and complementary medicine*, vol. 16, nº1 (Enero de 2010), pp. 3-12. (Broad, 2014, pp. 113 y 361)

Según un grupo de investigadores de la Universidad de Pensilvania la práctica del yoga puede reducir la hipertensión, enfermedad asociada con un aumento de **riesgo de infarto** y de enfermedades del riñón. La moderación fisiológica que produce el yoga puede **reducir el estrés y la presión sanguínea**. Debbie L. Cohen, LeAnne T. Bloedon, Rand L. Rothman, *Iyengar yoga versus enhanced Usual care on blood pressure in patients with prehypertension to stage I hypertension: a randomized controlled trial*, en *Oxford University press*, (4 de septiembre de 2009), pp. 1-8. Hay que tener en cuenta que las enfermedades del corazón son la primera causa de mortalidad en el mundo industrializado. En 2005 la Universidad de Virginia concluyó que el yoga era una intervención segura para **mejorar la salud cardiovascular**. (Broad, 2014, pp. 68 y 355)

La respiración rápida priva al cerebro de oxígeno. Se debe practicar dicha respiración con incrementos cortos para que el cuerpo se pueda adaptar poco a poco porque, de lo contrario, uno se puede desmayar. En 1983 tres científicos suecos, estudiaron a tres yoguis muy capacitados que practicaron una respiración muy rápida, muy excitante. El objetivo de dicho estudio era el clarificar cómo los cambios en el contenidos gaseoso de los pulmones pueden **rejuvenecer la sangre y remover el dióxido de carbono**. Ninguno de dichos yoguis sufrió ni mareos ni desmayos. C. Frostell, J.N. Pande y G. Hedenstierna, *Effects of high-frequency breatheng on pulmonary ventilation and gas exchange*, en *Journal of applied physiology*, vol. 5, nº (1983), pp. 1.854-1.861. (Broad, 2014, pp. 133 y 364)

La meditación trascendental puede **reducir en un 48 por ciento el riesgo de mortalidad, infarto de miocardio y accidente cerebrovascular en pacientes con enfermedades coronarias**, tal y como ha mostrado una investigación publicada en la revista 'Circulation' y recogido por la Fundación Española del Corazón (FEC).<sup>23</sup>

Un estudio del año 2011 concluye que **mejora el sentido del equilibrio** en personas mayores. resulta un hecho significativo porque las caídas son la primera causa de fallecimiento en los ancianos. Kathleen K. Zettergren, Jennifer M. Lubeski y Jaclyn M. Viverito. *Effects of a Yoga program on postural control, mobility and gait speed in conmmunily-living older adutls: a pilot study*, en *Journal of geriatric physical therapy*, vol. 34, nº2 (abril-junio de 2011), pp. 88-94. (Broad, 2014, pp. 70 y 355)

La práctica del yoga **contrarresta el deterioro de los discos intervertebrales** según una investigación de 2011 realizada por un equipo de médicos de Taiwán. El deterioro de los discos puede

<sup>23</sup> Fuente: *EcoDiario.es* <http://ecodiario.economista.es/interstitial/volver/309928822/salud/noticias/6349430/12/14/La-meditacion-trascendental-puede-reducir-un-48-el-riesgo-de-mortalidad-e-infarto-de-miocardio-en-enfermedad-coronaria.html#Kku8MWTBZ1ueA1Lb> Martes, 23 de Diciembre de 2014.

degenerar en diversas dolencias de carácter nervioso y producir mucho dolor. ChinMing Jeng, Tzu-Chieh Cheng, Ching-Huei Kung, et al., *Yoga and disc degenerative disease in cervical and lumbar spine: an MR imaging-based case control study*, en *European Spine Journal*, vol. 20, nº3 (marzo 2011), pp. 408-413. (Broad, 2014, pp. 70 y 355)

En 2011 un grupo de científicos indios liderado por Shirley Telles, una de las investigadoras de yoga más prolíficas, publicó que una semana de práctica intensiva puede **aliviar el dolor provocado por la artritis reumatoide**, una inflamación de las articulaciones que aflige a millones de personas. Shirley Telles, Kalkuni V. Naveen, Vaishali Gaur, et al., *Effect of one week of yoga on function and severity in rheumatoid arthritis*, en *BMC Research Notes*, vol. 4 (2011), p. 118. (Broad, 2014, pp. 72 y 356)

Un reciente estudio sugiere que el yoga puede **ralentizar el reloj biológico**. Dean Ornish, Jue Lin, Jennifer Daubenmier, et al., *Increased telomerase activity and comprehensive lifestyle changes: a pilot study*, en *Lancet Oncology*, vol. 9, nº11. (noviembre de 2008), pp. 1.048-1.057. (Broad, 2014, pp. 75 y 356)

Otro estudio <sup>24</sup>, esta vez de la Universidad de Wisconsin-Madison (EE.UU.) ha mostrado indicios que los efectos de que la práctica de la meditación podría generar una alteración en la expresión de nuestros genes. Se trata del primer trabajo científico en abarcar esta temática. Para obtener esta conclusión, el equipo analizó los efectos de un día de meditación consciente en un grupo de sujetos aficionados a dicha práctica en comparación con otro grupo de control que realizaba otro tipo de actividades silenciosas. Las observaciones mostraron una serie de alteraciones moleculares en los primeros tras el desarrollo de la actividad, en concreto una baja regulación de los genes RIPK2 y COX2 implicados en el proceso inflamatorio, **que conlleva una rápida recuperación ante una situación estresante**. Los autores aseguran que se trata de una evidencia de que la práctica de la meditación desencadena alteraciones epigenéticas (de factores no genéticos que intervienen en el desarrollo de un organismo) en el genoma. De hecho, como explica Perla Kaliman, autor principal del artículo e investigador en el Instituto de Investigación Biomédica de Barcelona (IIBB-CSIC-IDI-BAPS), donde se llevaron a cabo los análisis moleculares, **“los cambios más interesantes, se observaron en los genes que son los objetivos actuales de los fármacos anti-inflamatorios y analgésicos”**, apunta.

John Denninger, un investigador del Instituto Benson-Henry del Hospital General de Massachusetts, demuestra en un estudio<sup>25</sup> que las así llamadas técnicas mente-cuerpo, entre las que también se incluyen las prácticas de yoga, pueden activar los genes vinculados con el sistema inmune, informa ‘Bloomberg’. El estudio, que duró cinco años se enmarca en una serie de investigaciones anteriores y se centra por primera vez en los pacientes con altos niveles de estrés. Basándose en tecnologías genómicas y de neuroimagen, los investigadores han logrado analizar con más detalle los cambios fisiológicos que se producen en el organismo cuando se practica yoga. Hay un efecto biológico real, afirma Denninger, uno de los pioneros en este área. **“Los procesos que se producen cuando se medita tienen efectos en todo el cuerpo, y no solo en el cerebro, señala. Las prácticas de meditación bastan para mejorar la expresión genética implicada en el metabolismo y la secreción de insulina**, así como para reducir la expresión genética relacionada con la respuesta inflamatoria

<sup>24</sup> Extraído del artículo de Laura Martínez *La meditación podría cambiar nuestros genes* publicado en *Muy Interesante* digital. Ver enlace: <http://www.muyinteresante.es/ciencia/articulo/la-meditacion-podria-cambiar-nuestros-genes-811386603919> Fecha de publicación sin especificar. Vigente a 05/09/2019

<sup>25</sup> Extraído del artículo *El yoga adormece el envejecimiento* publicado a 23/11/2013 en RT. Ver enlace: <http://actualidad.rt.com/ciencias/view/112138-cientificos-yoga-actividad-cerebral> Autor desconocido.

y el estrés. Incluso se registraron efectos entre los novatos, subrayan los científicos. Según Denninger, los resultados de sus estudios podrían llevar a los médicos a replantearse el uso de métodos alternativos **para hacer frente a ciertos enfermedades inducidas por el estrés, desde la hipertensión o depresión hasta el proceso de envejecimiento.**

En torno a este último punto, un estudio publicado por la ganadora del Premio Nobel Elizabeth Blackburn y científicos de la Universidad de California demostraron que 12 minutos de meditación al día durante ocho semanas aumenta la actividad de la telomerasa en un 43%, lo que sugiere una mejora en el envejecimiento inducido por el estrés.

Estudios de la Facultad de Medicina de la Universidad de Hannover, en Alemania, demuestran que la hiperventilación que se consigue en algunas técnicas de yoga, al privar de sangre y oxígeno a la corteza cerebral y reducir las funciones superiores del cerebro, resulta **estimulante para la sexualidad.** Se produce así una experiencia primaria que amplifica el surgimiento de hormonas placenteras y ondas cerebrales. Torsen Passie, Uwe Hartman, Udo Scheider, et al., *On the function of groaning and hyperventilation during sexual intercourse: intensification of sexual experience by altering brain metabolism through hypocapnia*, en *Medical hypotheses*, vol.60, n°5 (mayo de 2003), pp. 660-663. (Broad, 2014, pp. 261 y 379) Otros investigadores de la University of British Columbia de Vancouver apuntan en la misma dirección al afirmar que incluso periodos cortos de respiración rápida pueden mejorar la excitación tanto en mujeres sanas como en aquellas que sufren de disminución de la libido. Lori A. Brotto, Carolin Klein y Boris B. Gorzalka, *Laboratory-induced hyperventilation differentiates female sexual arousal disorders subtypes*, *Archives of sexual behavior*, vol.38, n°4 (agosto de 2009), pp. 463-475. (Broad, 2014, pp. 262 y 379)

En 2010 un equipo médico de Nueva Delhi, publicó dos artículos que afirmaban que las pruebas clínicas demostraron que el yoga **mejoraba la relaciones íntimas.** Señalaban las posturas sexualmente estimulantes eran, por ejemplo, el arco, la rueda, el arado, la langosta, la cobra, el triángulo, la pinza y la *agni sara*. Los participantes del estudio, que eran yoguis novatos, **refirieron mejoras** en todas las categorías de la **experiencia sexual como el deseo, la excitación el orgasmo, la satisfacción y la cercanía emocional con sus amantes.** Vikas Dhikav, Giris Karmarkar, Richa Gupta, et al., *Yoga in female sexual functions y Yoga in male sexual functioning: a noncomparative pilot study*, ambos publicados en *Journal of sexual medicine*, vol. 7 (octubre de 2010), n°2 parte 2 pp. 964-970 y n°10 pp. 3.460-3.466 respectivamente. (Broad, 2014, pp. 264 y 380). Katil Udulpa, un médico de la Benarés Hindú University demostró que el stress puede apagar la fuerza del deseo, de tal modo que los efectos relajantes del yoga pueden **avivar el fuego de la pasión.** K.N. Udupa, *Stress and its management by yoga*, Motilal Banarsidass, Delhi, 2000, p VII. (Broad, 2014, pp. 244 y 276) En este libro además se resumen los resultados de otros experimentos que muestran que: el yoga **augmenta** un promedio de **un 57% el nivel de testosterona en los hombres jóvenes;** que dicha testosterona **refuerza la atención, la memoria y la capacidad de visualizar tareas y relaciones espaciales** y que esta hormona desempeña un papel importante en **la excitación femenina.**

La asociación entre el sexo y el arte es un tema ya muy antiguo, anterior a las teorías de Freud sobre la energía sexual como estímulo de la creatividad. ). Según Susan Cloninger en la página 43 de su libro *Teorías de la personalidad* (2003), Freud propuso que “toda la energía para los logros culturales -para obras de arte, la política, la educación- es energía sexual, transformada. La ciencia halló y publicó pruebas, en el siguiente experimento de que **los artistas tienen, de promedio, el doble de compañeros sexuales que las personas menos creativas.** *Proceedings of the Royal society*

of London, 2006. (Broad, 2014, p. 298)

Un psiquiatra de la Stanford University School of Medicine, llevó a cabo un estudio sobre practicantes de Tantra yoga del área de San Francisco. En uno de los casos, el de una mujer, **los registros de excitación autónoma se salieron del gráfico cuando ésta experimentó lo que más tarde se describió como una experiencia cercana al samadhi o a la iluminación.** Su frecuencia cardíaca se elevó hasta más de ciento veinte latidos por minuto, y manifestó otros síntomas similares al frenesí amoroso. James C. Corby, Walton T. Roth, Vincent P. Zarcome, Jr, et al., *Psychophysiological correlates of the practice of tantric yoga meditation*, en *Archives of general psychiatry*, vol. 35, nº5 (1978), pp. 571-577. (Broad, 2014, pp. 255 y 378). A partir de este experimento se empezó a considerar en la comunidad científica **la capacidad del yoga para pasar de estados de hipometabolismo a hipermetabolismo.** Sin embargo Ctibor Dostálek, un doctor en medicina e investigador Checoslovaco ya había señalado esta cualidad del yoga. En sus investigaciones sobre yoguis experimentados en tantra, detectó **picos de excitación frenética** medidos con electroencefalografía, durante la práctica de la postura agni sara y durante la respiración kapalabhati. E. Roldan y C. Dostálek, *Description of an EEG pattern evoked in central-parietal areas by the hathayogic exercise agnisara* y *EEG patterns suggestive of shifted levels of excitation effected by hathayogic exercises*, ambos en *Activitas Nervosa Superior*, vol. 25, nº4 (1983), pp. 241-246 y vol.27, nº2 (1985), pp. 21-34 respectivamente. (Broad, 2014, pp. 253, 254 y 378). Algunas religiones orientales como el hinduismo o el budismo enseñan la mutua relación entre espiritualidad y sexualidad. En la tradición yógica la energía espiritual que se encuentra latente en la base de la columna, la llamada kundalini (en sánscrito *la que se enrolla*), se debe activar y elevar hacia el cerebro para producir la iluminación. Este proceso se describe en el Tantra como la unión mística de los amantes, de la energía femenina o *Sahkti*, que asciende, y se junta con su homólogo masculino, *Siva*. Esa unión produce un estado de dicha trascendental. Los yoguis avanzados afirman que sólo el 1% de los practicantes de yoga llegan a experimentar el despertar de la kundalini.

Mel Robin autor de *Physiological handbook for teachers of yogasana* (2002) explica científicamente cómo las posturas de yoga inciden en el simpático o parasimpático, según su naturaleza. Por ejemplo, la *postura sobre la cabeza* tiende a excitar la respuesta de lucha y por el contrario la postura de la vela hace que el simpático se ponga en marcha, dado que el cuello comprime las carótidas y el cuerpo reacciona ordenando al corazón y al sistema circulatorio que disminuya la presión. En las páginas 137-140 de su libro enumera las partes del cuerpo que están bajo control autónomo, desde las secreciones gástricas hasta los escalofríos, y sugiere que **un individuo disciplinado puede tener control sobre docenas de funciones del cuerpo humano.** Una buena práctica de yoga, afirma Robin debe implicar una alternancia entre el **dominio del acelerador y del freno.** Es decir, que el practicante debe aprender a activarse y relajarse a voluntad. (Broad, 2014, pp. 24 y 344)

### 3.1.2. EFECTOS EMOCIONALES

Kovoor T. Behanan se centró en el estudio de uno de los tipos de respiración del yoga, la *ujjayi pranayama*, o la *respiración cuadrada*. Descubrió que dicho ejercicio producía lo que él llamó una **“deceleración de las funciones mentales”**, resultado que publicó en *Yoga: a scientific evaluation* (1937). (Broad, 2014, pp. 128, 129 y 363). En dicho escrito elogió la lentitud mental por sus repercusiones en el estado de ánimo. Informó que dicho ejercicio de respiración producía **“una sensación de quietud extremadamente placentera”**. Las pruebas indicaban que dicha deceleración era solo temporal y planteó la posibilidad de que este lapsus produjera en realidad, una mejora general de

las facultades intelectuales normales”. Todo apuntaba a que el incremento del nivel de oxígeno era el secreto de la serenidad que aporta el yoga, algo que se sigue afirmando habitualmente, cuando en realidad es el descenso del nivel de dióxido de carbono lo que influye en el estado de ánimo. Hoy en día un dato convencional es que una reducción de la ventilación pulmonar a la mitad hace que los niveles de dióxido de carbono en sangre se dupliquen, lo que implica una **mayor aportación del oxígeno al cerebro**. La *respiración lenta* tiene, de esta manera, profundas implicaciones en la mente, como la de favorecer el **estado relajado de alerta y de conciencia plena** Richard P. Brown y Patricia L. Gerbarg *Surarshan kriya yogic breathing in the treatment of stress, anxiety and depression: part I- neurophysiologic model*, en *Journal of alternative and complementary medicine*, vol. 11, nº1 (2005), pp. 189-201. En 2001 Luciano Bernardini, un médico de la Universidad de Pavia, en Italia, realizó un estudio de este tipo de *respiración lenta combinada con la repetición de un mantra* y se descubrió que **promueve la calma mental y eleva la sensación de bienestar**. (Broad, 2014, pp. 134 y 364)

Una de las investigaciones del yoga condujo a un importante avance en la comprensión del cerebro y a su vez dicho descubrimiento reveló una de las formas más importantes en las que el **yoga puede influir en las emociones**. En los años cuarenta el credo de la medicina del momento sostenía que la actividad del sistema nervioso autónomo era automática, pero los científicos que trabajaron con yoguis experimentados observaron que éstos podían controlar su actividad corporal a voluntad: podrían ralentizar su ritmo cardíaco y su flujo sanguíneo relajando su sistema nervioso autónomo. Thérèse Brose, *A psycho-physiological study, main currents in modern thought*, nº4 (julio de 1946), pp. 77-84. El sistema nervioso autónomo está dividido en dos partes: el lado simpático se encarga de regular los mecanismo de lucha o huida del organismo, inhibiendo la digestión y transportando sangre a los músculos para la acción inmediata. El otro lado conocido como parasimpático, gobierna las funciones del descanso y la digestión, calma los nervios y frena el flujo de adrenalina. El sistema simpático es el acelerador y el parasimpático el freno. Uno aumenta la frecuencia cardíaca y el otro la disminuye. Ambos ejercen funciones de **control sobre las emociones enraizadas en dichos instintos primarios, en los que el individuo o bien se siente amenazado o bien a salvo**. Por las exigencias de la supervivencia, el cuerpo activa con facilidad la aceleración. (Broad, 2014, pp. 136 y 365)

Joseph LeDoux, es Neurocientífico y profesor de la Universidad de Nueva York. Director del Centro para la Neurociencia del miedo y la ansiedad en los seres humanos. Ganador en 2005 del Premio Internacional de la Fundación Fyssen. Autor de *El cerebro emocional*. (1999). LeDoux presenta la dimensión funcional y biológica de las emociones, acentuando su decisiva influencia en la conducta humana. Como tales funciones biológicas son fundamentalmente producto de la evolución, permiten al organismo sobrevivir en entornos hostiles, por lo que se han conservado prácticamente intactas a través de la historia evolutiva; por tanto, para analizar los mecanismos cerebrales subyacentes a determinadas respuestas emocionales -el autor presenta como ejemplo paradigmático el análisis de la conducta del miedo basada en la respuesta de defensa- los resultados obtenidos en la investigación de laboratorio con animales pueden ser generalizables al ser humano. Finalmente, en esta primera parte, que constituye toda una declaración de intenciones, el autor revisa la tradicional dicotomía cognición-emoción discutiendo la tendencia cognitivista a concebir la mente sin las emociones, cuestionando su naturaleza antagónica, y analizando el peso que esta perspectiva ha tenido sobre algunos planteamientos teóricos en Psicología de la Emoción. Amor y venganza, altruismo e intrigas, arte y moral, sensibilidad y entusiasmo van mucho más allá de los rudos mo-

delos de percepción y de comportamiento espontáneo del sistema límbico. Por otro lado -esto se puso de manifiesto en experimentos con pacientes que tienen el cerebro dañado-, esas sensaciones quedarían anuladas sin la participación del cerebro emocional. Por sí mismo, el neocórtex sólo sería un buen ordenador de alto rendimiento. Una transmisión de señales de alta velocidad permite que el sistema límbico y el neocórtex trabajen juntos, y esto es lo que explica que podamos tener control sobre nuestras emociones Sin embargo, afirma LeDoux <sup>26</sup> ***muchas de nuestras respuestas son producidas sin intervención primaria de los sistemas corticales, lo que significa que son respuestas únicamente emocionales, automáticas, sin un análisis racional, y la reacción no siempre nos beneficia.*** Esto es así porque ante un estímulo externo, llega la señal antes al cerebro medio o emocional, y unos milisegundos más tarde dicho estímulo llega a la parte racional del cerebro. Si la reacción se ha desencadenado antes de llegar a la parte racional del cerebro, podemos decir que el mecanismo ha sido del todo inconsciente. Sólo si damos tiempo a que el estímulo llegue al cerebro racional y además somos capaces de pensar con claridad, con objetividad, sin que las emociones nublen nuestra mente, podremos plantearnos qué respuesta queremos dar a partir del pensamiento y la reflexión.

Por eso se dice que ante una situación de tensión lo mejor es ponerse a contar, para dar tiempo a que el estímulo llegue al cerebro racional. Pero muchas veces esto no es suficiente para dar una respuesta adecuada, bien porque se ha mantenido la misma respuesta en espera, o bien porque no ha habido una buena reflexión, es decir, no se han tenido en cuenta todos los factores para dar una respuesta adecuada. Muchos de nuestras respuestas no pueden ser controladas de manera “natural”. Por ejemplo: cuando una situación que nos pone nerviosos, el cuerpo reacciona: sudamos, se nos seca la garganta, nos ponemos rojos, etc. Al observar estos signos en nuestro cuerpo, podemos ponernos más nerviosos todavía, al ver que estamos nerviosos. Por mucho que nos repitamos a nosotros mismos que debemos tranquilizarnos, esto no suele funcionar, incluso puede empeorar nuestro estado. En consecuencia, nuestra acción se ejecutará posiblemente peor que si habríamos estado calmados. *En la medida en que nuestras emociones entorpecen o favorecen nuestra capacidad para pensar y planificar objetivamente, para llevar las acciones necesarias para alcanzar una meta distante o para resolver problemas y conflictos en nuestras relaciones; definen el límite de nuestra capacidad para utilizar nuestras habilidades, y así determinan nuestro papel en la vida.* Abel Cortese. <sup>27</sup> La investigación realizada a nivel mundial por *The Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations*, arrojó un resultado sorprendente y vinculado a nuestro Cociente de Éxito: el mismo se debe un 23% a nuestras capacidades intelectuales, y un 77% a nuestras aptitudes emocionales. Daniel Goleman el célebre autor del libro *Inteligencia Emocional*, de 1995, recomienda la meditación para lograr el equilibrio en nuestras emociones. <sup>28</sup>

Las técnicas de yoga , **desarrollan la capacidad autonómica de la persona para relajarse a voluntad** ,en cualquier ocasión por compleja que sea, lo cual nos puede ayudar enormemente a desenvolvernos en la vida. La relajación fue una de las primeras técnicas de yoga ampliamente valoradas

<sup>26</sup> Extraído de los artículos *La inteligencia emocional en la práctica.* Daniel Goleman. Escrito por Fernando Pozuela en el 2006. Ver enlace: <http://www.gestiopolis.com/canales2/rrhh/1/cerebroemocional.htm> y *El cerebro emocional: entrevista a Joseph Ledoux.* Febrero de 2008. Autor desconocido. Ver enlace: <http://www.desdeexilio.com/2008/06/02/el-cerebro-emocional-entrevista-a-joseph-e-ledoux/>

<sup>27</sup> Abel Cortese es investigador de inteligencia emocional, instructor de talleres prácticos y presidente de la *Asociación para el desarrollo de la Inteligencia Emocional.* Ver enlace: <http://www.gestiopolis.com/canales2/rrhh/1/cerebroemocional.htm> 28 de Julio de 2006.

<sup>28</sup> Citado en el documental *Redes 57, cambiar el cerebro para cambiar el mundo.* Con Eduard Punset. <https://www.rtve.es/alcanta/videos/redes/redes-cambiar-cerebro-para-cambiar-mundo/754173/> Fecha última consulta 25/11/2020

por el público en general por su capacidad **para combatir el stress**. Creo importante destacar que en el Yoga Clásico (objeto de nuestra investigación) el correcto aprendizaje de la capacidad de relajarse se adquiere en la *Asana*, *Savasana*, o postura también conocida como “del muerto”, que es la que se realiza en último lugar en la sesión de yoga, y que su efectividad depende en gran medida de la realización de las *Asanas* previas en la sesión de yoga. La relajación ha sido, desde tiempos remotos, practicada por el hombre y las ciencias milenarias de la salud, como el Yoga y todas aquellas nacidas de los conocimientos energéticos del organismo, como la **Medicina Tradicional China**, que la adoptó como el método de reajuste por excelencia en los procesos del organismo humano, al equilibrar e integrar, los aspectos psico-físicos, **llegando a considerar la relajación como el sistema básico para la preservación de la salud, y uno de los factores fundamentales para su recuperación**. Las Ciencias Orientales de la salud, al considerar la base de ésta como el reparto equilibrado en todo el organismo de la Energía Vital, definían la enfermedad como: “*una detención puntual de la Energía en su discurrir natural por el organismo al que abastece.*” Ya entonces aquellas ciencias consideraban la energía como un elemento inteligente que, de algún modo: “sabía la forma de actuar del organismo” manteniendo su equilibrio y devolviéndole la salud perdida, siempre que se permitiese la circulación fluida de ésta a través de su estructura soporte: un complejo sistema conformado por canales, puntos, funciones específicas, de los que nos han dejado un auténtico legado científico, tanto en mapas, como en abundante literatura especializada.

En Occidente, al principio, la relajación se introdujo en el campo de la medicina psicosomática, empleándose como un sistema de autocontrol mental. Hace ya tiempo que se empezó a hablar en los círculos médicos de la somatización. Las somatizaciones son la evidencia de la **relación existente entre el cuerpo y la psique**. Cada día llegan novedades a este respecto: Un grupo de científicos de la Universidad de Michigan publicó en el *Journal of Neurosciencie* en 2005 los sorprendentes resultados de un experimento con placebo. Como es sabido, la capacidad de nuestras convicciones para influir sobre el resto del organismo es lo que se denomina “efecto placebo”. Descubrieron que lo prodigioso del efecto placebo no está en el hecho de que la sugestión pueda aliviar o incluso curar. Lo realmente sorprendente es que según se está comprobando, esa sugestión originada por el placebo tiene a su vez conexión con la bioquímica del organismo. Por ejemplo: imaginemos que un enfermo aquejado de dolores agudos recibe una dosis diaria de morfina. Al cabo de cierto tiempo, sin que él lo sepa, se sustituye la morfina por una solución salina. El efecto analgésico del agua y la sal parece ser el mismo que la morfina que venía tomando el paciente. Este tipo de experimentos se han repetido un millón de veces, casi siempre con similares resultados. Pero ahora han repetido el experimento con un matiz. Justo antes de darle la solución salina, le administramos al paciente, sin que lo sepa, un producto que neutraliza el efecto de la morfina. Curiosamente, cuando hacemos esto, no se produce el efecto placebo. Es decir, parece que la sugestión psicológica ha sido capaz de producir cambios químicos reales en el organismo, a través de mecanismos que aún no somos capaces de entender. Existe el inverso del placebo, se le denomina “efecto Voodoo”. Ocurre a menudo en el mundo de la medicina. Un doctor comunica un diagnóstico equivocado sobre una enfermedad mortal que en realidad no padece el paciente y, sorprendentemente, el paciente empieza a deteriorarse...hasta que se descubre el error. Y entonces el paciente se recupera.

Se denomina *Psiconeuroinmunobiología* a la ciencia que estudia la conexión que existe entre el pensamiento y la fisiología del ser humano. Esta especialidad es una rama de la Medicina Oficial y ha reconocido que, el proceso **denominado relajación, es totalmente medible en el organismo a nivel psico-neuro-endocrino**. El Yoga estimula el sistema parasimpático conduciendo al practi-

**cante a un estado de relajación de todo el organismo, caracterizado por la serenidad interior.** A nivel cerebral actúa en aquellas mismas áreas en que hacen impacto los diversos medicamentos relajantes, sedantes (hipotálamo, sistema límbico y formación reticular). Aumenta de forma considerable la producción de encefalinas, cuyos efectos se conocen como un estado de **placer y sereno vigor**, ya desde el comienzo de la práctica. Los efectos de la relajación son globales y se desencadenan en todos los aparatos y sistemas del organismo, siendo destacables los producidos a nivel muscular con el incremento de la acetilcolina. A nivel cardiorespiratorio, **disminuye la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria.** Mejora la contractilidad del corazón, la relajación de la musculatura arteriolar y de la circulación en general. A nivel respiratorio, la dilatación bronquial favorece la entrada de aire en los pulmones y a nivel nervioso periférico la relajación de todos los nervios, produce ese estado sereno y vigorizante, que, predispone al bienestar global. La Relajación es un proceso neuromuscular con activación glandular, en la que el organismo participa de pleno, ratificado con registros electroencefalográficos (ondas cerebrales), miogramas (tono muscular), impedancia cutánea (resistencia eléctrica de la piel) y un largo y complejo etc., en el que se incluyen las glándulas de secreción interna, y básicamente, el estudio global de la persona. El llamado sistema nervioso vegetativo, inerva todas las vísceras y órganos internos y controla el aspecto involuntario del sistema cardio-respiratorio, presión arterial, etc... A nivel anatómico está distribuido globalmente por todo el cuerpo con dos formas diferenciadas de funcionamiento: la forma simpática y la parasimpática (la primera estimulante, la segunda relajante) que dependen de la hormona neurotransmisora activada. El aspecto simpático, lo determinan las hormonas adrenalina y noradrenalina produciendo incremento de la frecuencia cardiorespiratoria, presión arterial, contracción de la musculatura lisa y estriada, etc. Cuando este aspecto está muy estimulado aparece la situación de estrés. El aspecto parasimpático lo determinan las hormonas serotonina (la llamada sustancia de la felicidad) y acetilcolina produciendo los efectos opuestos a la forma simpática: disminución de la frecuencia cardiorespiratoria, dilatación de arteriolas relajación muscular lisa y estriada, etc. La relajación favorece este segundo aspecto, generando un cuadro de vagotonía. Es decir, la estimulación del sistema vago (denominación con la que también se conoce al sistema parasimpático) conduciendo al practicante a un estado de relajación de todo el organismo, caracterizado por la **serenidad interior.** Veamos algunos ejemplos que suceden a nivel físico:

- En el aspecto muscular, la hormona acetilcolina, como ya se ha indicado anteriormente comienza a actuar desde el comienzo del ejercicio, **ampliando la capacidad de tono muscular.**
- Se aumenta de forma considerable la producción de encefalinas endorfinas): Apomorfina I y Apomorfina II, cuyos efectos, aún en desarrollo de investigación, se conocen como un estado de **placer y sereno vigor**, ya desde el comienzo de la práctica.
- Los efectos de la **relajación son globales y se desencadenan en todos los aparatos y sistemas del organismo, siendo destacables los producidos a nivel muscular** con el incremento de la acetilcolina.
- A nivel cardiorespiratorio, **disminuye la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria.**
- **Mejora la contractilidad del corazón, la relajación de la musculatura arteriolar y de la circulación en general.**
- A nivel respiratorio, la dilatación bronquial **favorece la entrada de aire en los pulmones** y a nivel nervioso periférico la relajación de todos los nervios, produce ese estado sereno y vigorizante, **que, predispone al bienestar global.**

- A nivel cerebral actúa en aquellas mismas áreas en que hacen impacto los diversos medicamentos relajantes, **sedantes** (hipotálamo, sistema límbico y formación reticular).

Curiosamente la relajación, **exige al practicante el desarrollo de la atención mental; ya que el estado de relajación**, se desencadena con la generación de ondas cerebrales alfa, de ciclos lentos y, **sólo se mantiene si el practicante permanece atento al proceso, sin distraerse y sin dormirse**, lo que, junto al resto de las prácticas, **desarrolla necesariamente la autodisciplina**.

Según Karmelo Bizkarra, médico y director del Centro de Salud Vital Zuhazpe, en España, existe un estrés positivo, que es agradable y nos impulsa a actuar, y un estrés negativo, que nos perjudica y nos enferma.<sup>29</sup> El **estrés laboral es el segundo problema de salud más grave** en la Unión Europea, según datos de la Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo. “*El estrés prolongado conlleva el colapso físico del cuerpo*”.<sup>30</sup> Joe Dispenza es bioquímico por la Universidad de Rutgers en Nueva Jersey, doctorado en Quiropráctica en la Life university de Atlanta, USA. Continúa con su formación en el campo de la neurología, neurofísica y funcionamiento del cerebro. Además es alumno de la Ramtha’s School of Enlightenment, de donde surgieron sus conocimientos de la técnica de la Meditación. A continuación veremos un extracto de los estudios de Joe Dispenza sobre los efectos perjudiciales del estrés. En estado de estrés la energía se deriva hacia las extremidades (piernas y brazos), preparándolas para la acción. Al ocurrir esto, no queda en el cuerpo central la suficiente energía disponible. Ello **afecta al sistema inmunológico** que tampoco tendrá la energía suficiente para cumplir su trabajo. También es causa de **problemas cardiovasculares**. El corazón se activa, se hace presto a la acción, pero al no actuar, al no llevar a cabo una respuesta práctica, se pueden originar taquicardias, arritmias y tensión arterial alta. Las glándulas suprarrenales producen otra sustancia característica del estrés, la cortisona. La cortisona aumenta la respuesta ante el dolor. Pero si no hay una respuesta física ante un peligro real, la cortisona permanece en los **tejidos endureciéndolos**. Como sucede en la ansiedad. Ello puede provocar **desviaciones de la columna**. La cortisona afecta también negativamente al hipocampo, que es la parte del cerebro que empuja a vivir nuevas experiencias. Las glándulas suprarrenales liberan adrenalina. Si esta se malgasta en un estrés constante, llega el momento que al cerebro le falta una correcta activación y dará lugar a la **fatiga crónica o la depresión**. El escáner revela que la depresión y ansiedad tienen el mismo aspecto. Otros efectos del estrés prolongado: el páncreas se resiente y puede aparecer **diabetes**. La alteración del sistema inmunológico facilita la aparición de **reuma, alergias, asma, artritis, etc.** El cerebro también se ve **afectado en su capacidad de memorizar**. Hay afecciones en la libido, potencia **sexual** y la fertilidad. Puede incluso conllevar abortos naturales. También se puede padecer **insomnio, adicciones, trastornos de comportamiento obsesivo-compulsivo... Y envejeceremos** antes, al colapsarse los tejidos. El estrés psicológico se genera por muy distintas circunstancias de la vida: tragedias familiares, problemas económicos, exceso de trabajo, etc. Además, en los seres humanos cualquier tipo de estrés acaba siendo estrés emocional y psicológico: las lesiones, enfermedades o adicciones, **cualquier cosa que perturbe el normal funcionamiento del cuerpo y del cerebro es percibida como un problema y así alimenta este tipo de estrés**. Cuando ante una situación, no podemos predecir un resultado conocido, o bien cuando prevemos que este resultado nos conllevará dolor, nos encontramos en el estado de supervivencia llamado

<sup>29</sup> Extraído de la conferencia de Karmelo Bizkarra en el curso de la UPV/EHU *Gestión del estrés y de las emociones y su relación con las enfermedades psicosomáticas*, a 11 de Septiembre de 2018 en el Palacio Miramar de San Sebastián, Guipúzcoa.

<sup>30</sup> Extraído de la conferencia “*El origen de la enfermedad*” impartida por Joe Dispenza en el *Festival Inspira Consciencia* organizado por Alambar Sinapsis en Barcelona en el 2008.

“estrés psicológico”. Podemos activar la respuesta al estrés con nuestros pensamientos con tanta precisión, que generamos en el cuerpo el mismo cambio químico que habría tenido lugar si el acontecimiento hubiese ocurrido de verdad. **Ante el estrés psicológico constante el cuerpo memoriza como estado natural un estado estresado.** Las células tienen receptores que acogen tanto los nutrientes como los distintos tipos de sustancias químicas que son vertidas al cuerpo. El problema es que cuando dichos receptores se acostumbran a recibir una sustancia específica se especializan en la captación de aquella sustancia y quedan menos receptores disponibles para recibir otras sustancias, los nutrientes incluidos. Si intentas cambiar, las células, que han adaptado sus receptores a recibir ciertas sustancias se rebelan. He aquí la importancia de no llevar al cuerpo hasta estos extremos, porque salir de la espiral negativa requiere de gran fuerza de voluntad, dolor y sacrificio. Joe Dispenza recomienda como solución *añadir a nuestra voluntad una emoción positiva. Las experiencias de nuestra vida que mejor recordamos son las que estuvieron asociadas a emociones.*

*Se ha demostrado en diversos estudios que un minuto entretenido en un pensamiento negativo deja el sistema inmunitario en una situación delicada durante seis horas* <sup>31</sup>, afirma Mario Alonso Puig, Médico Especialista en Cirugía General y del Aparato Digestivo, Fellow de la Harvard University Medical School y miembro de la New York Academy of Sciences y de la Asociación Americana para el Avance de la Ciencia.

Pasemos a otro estudio clínico del tipo “antes-después” que se llevó a cabo para evaluar el efecto de un curso de meditación de 12 semanas sobre salud mental de participantes reclutados al estudio por muestreo aleatorio. El Cuestionario General de Salud (GHQ) de 28 preguntas fue administrado en dos ocasiones junto con una hoja de datos de antecedentes. Resultados: las puntuaciones GHQ **mejoraron significativamente** después del curso de meditación. Sobre todo en las áreas de **somatización y ansiedad** de la población adulta joven, y este efecto parece ser independiente de la edad, sexo y estado civil. (Yunesian M, Aslani A, Vash JH, Yazdi AB, *Effects of Transcendental Meditation on mental health: a before-after study, publicado en Practice and Epidemiology in Mental Health*, Noviembre de 2008.)

La información acumulada por décadas acerca de los efectos del yoga en las emociones humanas empezó a reunirse de modo significativo por Herbert Benson Un médico de Harvard que junto a sus colegas examinaron los efectos del yoga y la meditación en la facultad de medicina. Los resultados se plasmaron en un libro llamado *Relajación*, publicado en 1975 y que con cuatro millones de ejemplares vendidos se convirtió en un manual contra el estrés. En dicho se libro se muestra como técnicas muy sencillas tienes repercusiones drásticas. Se demostró que los individuos **relajados** entraban en un estado conocido como hipometabolismo, y que dicho estado **sanaba y revitalizaba**. Según sus estudios la practica regular del yoga afecta a la tasa metabólica basal, es decir, la cantidad de energía que invierte el cuerpo en funciones de mantenimiento, reduciéndola un promedio del 13%. Esto puede originar que los practicantes de yoga engorden, dado que requerirán de menos calorías que antes. Sin embargo en tanto que el yoga favorece la autoconciencia corporal y su efecto calmante puede mitigar la ansiedad por comer, una persona con sobrepeso podrá adelgazar con un poco de esfuerzo. Nicholas Bakalar *Yoga may help minimize weight gain in middle age*, en **New York times**, (2 de Agosto de 2005), Sección F, p. 7. (Broad, 2014, pp. 26 y 344)

<sup>31</sup> Información extraída de la entrevista publicada en La Vanguardia Digital el 18-10-2004 por Ima Sanchis en colaboración con Johnny Rosales: Mario Alonso Puig. “Lo que el corazón quiere la mente se lo muestra”.

La Organización Mundial de la Salud afirma que cada año, cerca de un millón de personas se quitan la vida. Según diversas encuestas una de cada cinco mujeres toma antidepresivos. Una persona gravemente deprimida puede sentir desde desesperación hasta el más insoportable vacío interior. Pese a los fármacos, en las sociedades industrializadas las tasas de suicidio están subiendo y no bajando. Muchos informes han relacionado la depresión con niveles bajos de un importante neurotransmisor, el GABA. La presencia de niveles altos de este neurotransmisor promueven la calma y reducen la ansiedad. Un equipo de la Boston University School of Medicine llevó a cabo un importante estudio. Para ello se seleccionaron a practicantes de distintos tipos de yoga que llevaran ejercitando entre dos y diez años. Los resultados publicados en 2007 los científicos descubrieron que el cerebro de los individuos de practicaban yoga mostraban un promedio de un incremento del 27% respecto del grupo control de los no practicantes de yoga. Además, los que tenían más experiencia mostraron aumentos de hasta el 47%. Se concluyó que el yoga resultaba **eficaz para el tratamiento de la ansiedad y la depresión**. Chris C. Streeter, J. Eric Jensen, Ruth M. Perlmutter, et al., *Yoga asana sessions increase brain GABA levels: a pilot study*, en *Journal of alternative and complementary medicine*, vol. 13, n°4 (2007), pp. 419-426. (Broad, 2014, pp. 151 y 366). Un estudio posterior contó con sujetos sin experiencia en yoga, a los que se les enseñó el estilo Iyengar y lo practicaron durante tres meses. Los resultados publicados en 2010 mostraron que incluso los yoguis principiantes experimentaban subidas importantes en los niveles del neurotransmisor, de un 13%, además de manifestar **estados de ánimo mejorados**. Chris C. Streeter, Theodore H. Whitfield, Liz Owen, et al., *Effects of yoga versus waking on mood, anxiety and brain GABA levels: a randomized controlled MRS study*, en *Journal of alternative and complementary medicine*, vol. 16, n°11 (2010), pp. 1.145-1.152. (Broad, 2014, pp. 151 y 366)

**Mario Alonso Puig**, el **cirujano español** y defensor de la meditación, especifica: **“Lo que se activa en la meditación es el área prefrontal izquierda; allí residen las emociones positivas como la alegría y el entusiasmo”**. La Universidad de Harvard (donde Puig es profesor) ha demostrado que esta técnica **reduce la hipertensión arterial y mejora el sistema inmunitario**.<sup>32</sup>

Matthieu Ricard es un monje budista que reside en el monasterio Shechen Tennyi Dargyeling en Nepal. Nació en 1946 en París, es hijo del renombrado filósofo francés Jean-François Revel (Jean-François Ricard) y de la pintora Yahne Le Toumelin. Viajó por primera vez a la India en 1967. Obtuvo el doctorado en Biología Molecular en el Instituto Pasteur bajo el patrocinio del premio Nobel François Jacob. Después de terminar su tesis doctoral en 1972, Ricard decidió abandonar su carrera científica y concentrarse en la práctica del budismo tibetano. Matthieu es el autor y fotógrafo de *Journey to Enlightenment* (El viaje hacia la Iluminación) y *Monk Dancers of Tibet* (Los monjes danzantes del Tibet) y del fotolibro: *Buddhist Himalayas* (El Himalaya Budista) como colaborador, así como el reciente *Tibet, an Inner Journey* (Tibet, un viaje hacia el interior). Está involucrado en el estudio y desarrollo de los efectos del entrenamiento mental sobre el cerebro en las Universidades de Madison-Wisconsin, Princeton y Berkeley. En uno de estos estudios en la Universidad de Wisconsin, investigadores colocaron 256 electrodos en su cráneo y los sometieron a un aparato de imágenes funcionales por resonancia magnética nuclear (fMRI). Se encontró que **Matthieu Ricard logró el más alto nivel de actividad en la corteza cerebral pre-frontal izquierda, lo que se asocia a las emociones positivas**. La escala varía de + 0.3 a -0.3 (beatitud), Matthieu Ricard alcanzaba resultados de -0.45, completamente por fuera de la escala. **Un nivel nunca registrado en otro**

<sup>32</sup> Información extraída de la entrevista publicada en *La Vanguardia Digital* el 18-10-2004 por Ima Sanchis en colaboración con Johnny Rosales. **Mario Alonso Puig**. “Lo que el corazón quiere la mente se lo muestra”.

ser humano. En consecuencia fue declarado *El hombre más feliz del mundo* por los medios. *Tu mente puede ser tu mejor amigo o tu peor enemigo*, asevera Ricard.<sup>33</sup> Los resultados de éste estudio, publicados en el año 2004 por la Academia Nacional de Ciencias de los Estados Unidos, constituyen la quinta referencia científica mas consultada en la historia. Daniel Goleman, autor de numerosos libros sobre la inteligencia emocional (como *Inteligencia Emocional* de 1995 y *Emociones Destructivas* del 2002) explicó *que lo importante es que la meditación cambia la base de las emociones* y añadió *que los resultados de los experimentos tienen importantes implicaciones para la gente a la hora de valorar sus beneficio*. Solomon Snyder, jefe de Neurología en la Universidad Johns Hopkins, opina que así como se habla de los beneficios de la meditación, también se debe informar de que no soluciona todos los problemas. “*Muchos de los que asisten a los cursos*”, explica Snyder, “*lo hacen pensando que habrá un milagro, que vivirán como Matthieu Ricard, considerado el hombre más feliz del mundo* (tras años de estudio de su cerebro). ***Pero para lograrlo, Matthieu cambió su vida, y eso le llevó años***”. Paralelamente, otro investigador de la Universidad Johns Hopkins, **Madhav Goyal**, revisó 47 estudios científicos sobre meditación y concluyó que, ***los efectos resultan comparables con los que se pueden esperar de los antidepresivos, pero sin las toxicidades asociadas***.<sup>34</sup>

El decimocuarto Dalai Lama, Tenzin Gyatso, puso, en un momento dado, a disposición de los neurocientíficos occidentales su cerebro y el de sus monjes. De este modo, los religiosos se han visto con el cráneo repleto de electrodos de los sensibles instrumentos de que se dispone en la actualidad para fotografiar lo que ocurre en sus redes neuronales cuando practican la meditación. En esta aventura se embarcaron eminentes investigadores de numerosas instituciones. Uno de los más activos en los últimos años ha sido Richard Davidson de la Universidad de Wisconsin, en EEUU. Sus trabajos no sólo se han hecho famosos por contar con un Nobel de la Paz como sujeto de experimentación, sino porque sus resultados aportan datos interesantes y sorprendentes sobre la práctica milenaria. ***Nuestros resultados indican que la meditación tiene efectos biológicos. Produce cambios en el cerebro asociados a emociones más positivas y mejoras en la función inmune. Los estudios neuronales demuestran un incremento de actividad en el lóbulo frontal izquierdo, que es la residencia de las emociones positivas. Al mismo tiempo se reduce el funcionamiento de la región derecha.*** Afirmó el investigador.<sup>35</sup> Probablemente se preguntará en qué cambia esta realidad cerebral la vida diaria, pues bien, los neurocientíficos han observado que las personas que emplean más la zona izquierda tardan menos tiempo en eliminar las emociones negativas y la tensión que pueden provocar, por ejemplo, un atasco o una discusión con el jefe. Este desequilibrio entre los hemisferios conlleva también **una reducción del miedo y la cólera**. Las investigaciones en los monjes budistas con años de experiencia en la meditación indican que éstos tienen una actividad significativamente mayor en el lóbulo izquierdo que las personas que no practican esta técnica. La duda que se planteaba en los estudios con monjes fue si sus cerebros ya eran de partida diferentes y por ello, los hallazgos resultaban tan llamativos. Para resolver el dilema, Davidson y su equipo decidieron investigar con personas de la calle sin experiencia alguna en las técnicas de meditación. **Los resultados confirmaron que no es necesario ser un consumado meditador para disfrutar sus beneficios** y que el cerebro de los monjes no era la causa de las observaciones. Los individuos que practicaban regularmente habían desarrollado, al igual que los religiosos, mayor actividad en

<sup>33</sup> Visto en el documental: *Redes 57 : Cambiar el cerebro para cambiar el mundo*. . Con Eduard Punset. <https://www.rtve.es/alacarta/videos/redes/redes-cambiar-cerebro-para-cambiar-mundo/754173/> Fecha última consulta 25/11/2020

<sup>34</sup> Extraído del artículo *Todo sobre la meditación* de la revista QUO digital, a 24/01/2014. Ver enlace: <http://www.quo.es/salud/todo-sobre-la-meditacion/meditacion-dias-superficie>

<sup>35</sup> Extraído del artículo *La meditación sana*, por Angela Boto a 13/11/2003. Ver enlace: <http://www.elmundo.es/salud/2003/547/1068833383.html>

el lado izquierdo del lóbulo frontal. Sin embargo, las excelencias de la meditación no se quedaron ahí porque los científicos comprobaron también en este grupo de voluntarios que el sistema inmune de aquellos que se habían entregado a la exploración interior era más potente que el de sus compañeros.

Las posibilidades de la meditación están todavía por explorar. Davidson y su equipo tiene en marcha un trabajo con pacientes depresivos, «*del que aún no tenemos resultados*». Sin embargo, John Teasdale de la Unidad de Ciencias Cognitivas y del Cerebro en Cambridge (Reino Unido) ya dispone de datos. Este investigador ha encontrado que **la combinación de meditación introspectiva con terapia cognitiva reduce a la mitad las recaídas de los pacientes depresivos crónicos.**

### 3.1.3. EFECTOS MENTALES

Para comenzar veremos algunos de los efectos mentales más reseñables extraídos del libro de C. Muñoz Malagarriaga , *Guía de la meditación trascendental*, de 1977 y desde la página 185:

**Aumenta el grado de crecimiento de la inteligencia.** (Test de Aptitud de Fokkema y Dirkzwager. Referencia: Andre S. Tjoa “*Some evidence that the practice of transcendental meditation increases Intelligence*” USA 1975)

**Aumenta la capacidad de aprender en un tercio en 2 años.** (Referencia: Allan I. Abrams “*Paired-associate learning and recall: a pilot study comparing transcendental meditators with nonmeditators.*” USA 1975)

**Mejora la actividad intelectual.** (Referencia: Roy W. Collier *The effect of transcendental meditation upon university Accademic Attainment* USA 1975)

**Aumenta el tiempo de reacción en casi la mitad.** (Lo que se traduce en que se reacciona más rápido.) (Robert Shaw y David Kolg, *Improved Reaction Time Following Transcendental Meditation*” USA 1975.

**Aumento de la capacidad perceptiva.** (Referencia: John Graham. *The effect of transcendental meditation on auditory Thresholds.* USA 1975)

**Aumenta la actividad superior motorio-perceptora en más de 1/3.** (Referencia: Karen Blasdell. *The effect of transcendental meditation upon a complex perceptual. Motor Task.* USA 1975)

**Aumenta la capacidad de ordenación del pensamiento.** (Referencia: Donald E. Miskiman. *The effect of transcendental meditation on the Organization on thinking and recall.* USA 1975)

El doctor J. P. Banquet (Informe Banquet al ministerio de la Juventud y de los deportes, 1973) hizo un estudio electroencefalográfico clásico sobre los efectos de la meditación en 15 personas que practicaban yoga y meditación durante media hora diaria desde hacía dos años; y llegó a la siguiente conclusión: Se produce una **sincronización en** diversos aspectos de **las distintas partes del cerebro.**

Según las investigaciones del Dr. Fred Travis. ( Neurocientífico, **director del Centro para el estudio del Cerebro Cognitivo de la American Medical Association.** EEUU) durante los primeros tres minutos de meditación, las ondas alfa de la corteza frontal inferior se hacen más fuertes, y sus ondas gamma y beta disminuyen. Las ondas alfa, afirma el Doctor Travis, son las que le dan **coherencia al cerebro.** Con la meditación, asegura, **se incrementan al doble.** (Travis F, Arenander A., *Cross-sectional and longitudinal study of effects of transcendental meditation practice on*

*interhemispheric frontal asymmetry and frontal coherence*, en *International Journal of Neuroscience*. 2006 Dec;116(12):1519-38.) Al pasar el minuto 10, la respuesta al estrés se reduce, pues desciende la producción de la hormona glucocorticoide. A los 15 minutos, según el doctor Travis, el cerebro está inmerso en una **ola de calma** y las áreas frontales y prefrontales están más organizadas, lo que **mejora la concentración y la toma de decisiones**. *Cada experiencia deja su señal en la estructura y el funcionamiento del sistema cerebral y nervioso. La experiencia de alerta en descanso durante la práctica de la técnica de la Meditación trascendental refuerza el circuito ejecutivo del lóbulo frontal del cerebro, la base para el aprendizaje acertado*. Señala Travis. Sobre este hecho, ahora demostrado científicamente, de que la experiencias que tenemos moldean la estructura del cerebro, Ramón y Cajal había dicho muy acertadamente: “*Todo ser humano, si se lo propone, puede ser escultor de su propio cerebro*.” Para realizar sus investigaciones, el doctor Travis utilizó imágenes de encefalograma. La **electroencefalografía (EEG)** es una exploración neurofisiológica que se basa en el registro de la actividad bioeléctrica cerebral en condiciones basales de reposo, en vigilia o sueño, y durante diversas activaciones mediante un equipo de electroencefalografía. Estos estudios confirman cómo funciona el cerebro al practicar la Meditación Trascendental. **También halló que las personas que meditan de forma cotidiana –por lo menos 20 minutos al día, durante más de tres años– cuando están en el trabajo o en la escuela registran una actividad cerebral igual que la que presentan al meditar**. “*La calidad del funcionamiento del cerebro determina la calidad de funcionamiento de nuestra mente, si quieres tener una mente creativa necesitas un cerebro creativo*.”<sup>36</sup>

Científicos de la Universidad de California Los Angeles (UCLA, por sus siglas en inglés), estudian actualmente la relación entre la meditación y la estructura física del cerebro. Según indica su estudio publicado en la revista *Frontiers in Human Neuroscience*, **los investigadores han descubierto que las personas que meditan regularmente desde hace años han generado una capa más gruesa de células en la corteza cerebral**. Los neurocientíficos observaron que la corteza cerebral desarrolló más conexiones entre las neuronas que las que se realiza en cerebros de personas que no han meditado en su vida y que, entre más tiempo se llevan practicando esta actividad, mayor es la cantidad de “sinapsis” (relaciones entre células cerebrales) que se realizan. Esta investigación está muy relacionada con otras sobre la plasticidad del cerebro, como las del Dr. Travis. **La meditación, según los neurocientíficos, es un mecanismo que podría generar intercambios de información entre células que antes no los tenían, y que físicamente se manifiesta en el engrosamiento del córtex (corteza) cerebral y los dobleces que se forman en este órgano. Hace más de una década se pensaba que las células cerebrales que morían eran incapaces de sustituirse, como lo hacen las células de otras partes del cuerpo**. El resultado de esa situación era que, cuando una zona del cerebro era dañada, se quedaba así y no había forma de restablecer las funciones que se perdían debido a ello. Por ejemplo, una persona que recibía un golpe en la cabeza y perdía la vista, estaba condenada a permanecer ciega. Lo mismo si se perdía la memoria u otras funciones. **Análisis neurocientíficos actuales están demostrando que el cerebro es más “plástico” de lo que se pensaba, que es posible restablecer la comunicación entre neuronas, incluso si algunas de ellas mueren, lo que facilita la restitución de capacidades que se creían perdidas para siempre**.

<sup>36</sup> Extraído del artículo sobre las conferencias del Dr. Fred Travis en España, en abril 2010, y publicado por la Educación Basada en la Consciencia. Enlace al pdf: [www.aebc.es/noticias/travis\\_visita\\_mbb.pdf](http://www.aebc.es/noticias/travis_visita_mbb.pdf) Para conocer el perfil y las publicaciones del Dr. Travis ver el siguiente enlace: [http://www.aebc.es/noticias/perfil\\_publicaciones\\_travis.pdf](http://www.aebc.es/noticias/perfil_publicaciones_travis.pdf). Para ambos enlaces la fecha de la última consulta es 25/11/2020.

Para el estudio los investigadores de la UCLA reclutaron (en varios lugares donde se practica la meditación) a 49 personas que meditaban desde hacía 20 años, al menos, y tomaron resonancias magnéticas de sus cerebros. Por otro lado, de una base de datos de resonancias, se eligió a otros 16 individuos del mismo sexo, edad y que fueran zurdos o diestros al igual que los meditadores. Un equipo de resonancia magnética cartografió sus cerebros en estado de meditación. La persona se introduce en el túnel del equipo de resonancia magnética y allí debe entrar en meditación, dejando que este sistema de diagnóstico no invasivo haga el resto, que fotografíe lo que ocurre en su cerebro. En la resonancia se mide el riego sanguíneo que aporta más oxígeno a las zonas neuronales más activas, esto permite por tanto ver dónde se localiza la actividad cerebral en cada momento. En la investigación es mejor contar con practicantes experimentados, capaces de aislarse con relativa facilidad de los inevitables estímulos externos y al mismo tiempo mantener la conciencia necesaria para interactuar con los experimentadores. Los investigadores compararon las imágenes de resonancia magnética de los cerebros de los voluntarios y midieron los plegamientos de la corteza. Además de encontrar diferencias entre los grupos **el resultado más impresionante del estudio fue observar que, cuanto más tiempo llevaba el individuo con esta práctica, más relaciones neuronales generaba. Las áreas en las que más neuronas se habían generado tienen que ver con las funciones mentales del cerebro: pensamiento, memoria, juicio, habilidad para procesar información y tomar decisiones.** El mayor plegamiento se daba en una zona del cerebro denominada “corteza insular”. Esta área se relaciona con el sistema límbico y las emociones, **y está relacionada con los procesos afectivos y con la consciencia.** “Los meditadores son considerados unos maestros en la introspección y la consciencia, así que los datos obtenidos son lógicos”, indica Eileen Luders, uno de los autores.<sup>37</sup>

Un equipo de psiquiatras liderado por el Hospital General de Massachusetts, ha realizado un estudio<sup>38</sup> que documenta cómo ejercitar la meditación puede afectar al cerebro. Según sus conclusiones, publicadas en *Psychiatry Research*, la práctica de un programa de meditación durante **ocho semanas puede provocar considerables cambios en las regiones cerebrales relacionadas con la memoria, la autoconciencia, la empatía y el estrés.** *La nueva investigación demuestra que los cambios en la estructura del cerebro pueden estar detrás de esos beneficios demostrados, y que la gente no se siente mejor sólo porque se han relajado,* apunta la psiquiatra Sara Lazar. Lazar ya había realizado estudios previos en los que había encontrado diferencias estructurales entre los cerebros de los profesionales de la meditación y los individuos sin antecedentes, como, por ejemplo, **un mayor grosor de la corteza cerebral en áreas asociadas con la atención y la integración emocional.** Entre otros resultados, Lazar y su equipo encontraron que dicho componente era mayor en el primer grupo, particularmente en el córtex frontal (**asociado con la memoria y la toma de decisiones**) pero, en especial, en el córtex sensorial, la ínsula y regiones relacionadas con la **audición.** En el caso del córtex prefrontal y su vínculo con la memoria, Lazar también encontró que la materia gris presente ahí en personas de 50 años que meditaban era equivalente al de una persona sana de 25 años. Para el estudio actual, los científicos tomaron imágenes por resonancia magnética de la estructura cerebral de 16 voluntarios dos semanas antes y después de realizar un curso de meditación de ocho semanas. **Además de las reuniones semanales, que incluían la práctica de la meditación consciente, los voluntarios recibieron unas grabaciones de audio para seguir con**

<sup>37</sup> Extraído del artículo *Meditar es bueno para el cerebro* de Victoria Gonzalez para Muy Interesante digital. Ver enlace: <http://www.muyinteresante.es/salud/articulo/meditar-es-bueno-para-el-cerebro> Fecha última consulta 25/11/2020

<sup>38</sup> Extraído del artículo *8 Semanas de meditación pueden cambiar el cerebro*, de J. de Jorge, publicado por abc digital a 27-01-2011. Ver enlace: <http://www.abc.es/20110127/ciencia/abci-ocho-semanas-meditacion-pueden-201101271127.html> Fecha última consulta 25/11/2020

**sus meditaciones en casa. Los participantes en el grupo de meditación pasaron 27 minutos cada día practicando estos ejercicios.** Sus respuestas a un cuestionario médico señalaban mejoras significativas en comparación con las respuestas antes del curso. El análisis de las imágenes por resonancia magnética encontró un incremento de la densidad de materia gris en el hipocampo, una zona del cerebro importante para **el aprendizaje y la memoria**, y en estructuras asociadas a **la autoconciencia, la compasión y la introspección**. Además, se descubrió una disminución de la materia gris en la amígdala cerebral, un conjunto de núcleos de neuronas localizadas en la profundidad de los lóbulos temporales, lo que está relacionado con una **disminución del estrés**. También se encontraron cambios significativos en la corteza cingulada posterior, asociada con **la divagación y la importancia de sí** y en la juntura temporoparietal, en donde se procesan la toma de **perspectiva, la empatía y la compasión**. Ninguno de estos cambios fueron observados en el grupo de control formado por otros voluntarios, lo que demuestra que no fueron resultado solo del paso del tiempo. *Es fascinante ver la plasticidad del cerebro y cómo, mediante la práctica de la meditación, podemos jugar un papel activo en el cambio del cerebro y puede aumentar nuestro bienestar y calidad de vida*, dice Britta Hölzel, autora principal del estudio.

Un nuevo experimento investigó el impacto de de Meditación Trascendental específicas para niños. Duró seis meses y participaron 37 sujetos experimentales y 29 de control, dividiendo las variables de inteligencia en ambos grupos. Después de la prueba se **encontraron aumentos en los componentes principales de autoconcepto, capacidad analítica y rendimiento intelectual** general entre los participantes experimentales. El estudio concluyó que la meditación trascendental parece acelerar la consolidación de desarrollo natural del conocimiento a un nivel más profundo – el nivel de pensamiento contra el nivel perceptivo – y puede ser un complemento importante para las intervenciones educativas actuales. (Dixon, Carol A.; Dilibek, Michael C.; Travis, Frederick, Msemaje, Horus I.; Clayborne, B. Mawiyah; Dilibek, Susan L.; Alexander, Charles N., *Accelerating Cognitive and Self-Development: Longitudinal Studies with Preschool and Elementary School Children*, en *Journal of Social Behavior & Personality*; 2005, Vol. 17 Issue 1, p65-91.)<sup>39</sup>

#### 3.1.4. EFECTOS EN LA PRÁCTICA ARTÍSTICA

Un conjunto de evidencias científicas sugiere que el yoga **activa el hemisferio derecho del cerebro, que se ocupa de la intuición, la creatividad, los instintos, (entre los que se encuentra el sexo), la estética, el razonamiento espacial y la sensación y la expresión de las emociones**. Andrew Nerwberg, doctor del University Of Pennsylvania Medical Center en Philadelphia informó en 2001 de que los escáneres cerebrales de ocho meditadores mostraban un aumento del flujo de sangre en el tálamo derecho, y lo mismo sucedió en un nuevo estudio, más detallado, que hizo con meditadores experimentados en 2007. (*Cerebral blood flow effects in long-term meditators*, en *Journal of nuclear medicine*, vol.48, suplemento 2 (2007), p. 111P.) (Broad, 2014, pp. 295 y 385) Nuevamente Nerwberg y sus colaboradores, en 2009, y gracias a otro experimento con novatos en yoga, encontraron mayores activaciones en el hemisferio derecho que en el izquierdo. Las áreas de mayor flujo incluían el lóbulo frontal, donde se encuentra la **conciencia superior**, la corteza prefrontal, ambas áreas importantes para **establecer y alcanzar metas**. (*Cerebral blood flow effects of yoga training: preliminary evaluation of 4 cases*, en *Journal of alternative and complementary medicine*, vol. 15, n°1 (2009), pp. 9-14.) (Broad, 2014, pp. 296 y 385)

<sup>39</sup> Extraído del artículo disponible en la página web oficial de la Meditación Trascendental Maharishi en Español. Ver enlace: <https://tmhome.com/es/beneficios/estudio-ninos-desarrollo-cognitivo-y-personal/> Fecha última consulta 25/11/2020

**La creatividad puede depender de una mayor integración del cerebro**, según un nuevo estudio publicado por la Universidad Maharishi, el investigador del cerebro Fred Travis y la Universidad de West. Los científicos se refieren a la integración del cerebro como un mayor desarrollo de la mente. Las personas con alto desarrollo mente-cerebro están más alerta, más interesados en aprender cosas nuevas. El doctor Travis usa la grabación de EEG para evaluar la coherencia de las ondas cerebrales y también evalúa la eficiencia con la que el cerebro responde a un estímulo. Estudios previos realizados por el Dr. Travis y sus colegas, ya descubrieron que una mayor integración cerebral estaba presente en los atletas de nivel mundial, los altos directivos y los profesionales de la música. Este estudio en concreto se realizó con 21 ingenieros de desarrollo de productos en Suecia - un grupo del que se espera que obtengan altos niveles de creatividad. Se evaluó su nivel de creatividad usando medidas estandarizadas Torrance. Un análisis de estos datos produjo una fuerte correlación entre **una mayor originalidad en las pruebas de creatividad verbal y mayores niveles de integración cerebral, un procesamiento cerebral más rápido y una sensación de tener el control de la situación**. Se ha demostrado que la práctica regular de la técnica de Meditación Trascendental **augmenta los niveles de integración cerebral**. (*Creativity and Brain-Functioning in Product Development Engineers: A Canonical Correlation Analysis y Brain integration correlates with greater creativity* (2015)).<sup>40</sup>

El Dr. Hagelin es físico cuántico y es autor de investigaciones pioneras en el CERN (Centro Europeo de Investigación Nuclear) y en el SLAC (Stanford Linear Accelerator Center). A continuación, un extracto de la entrevista<sup>41</sup> que le hizo el actor Russel Brand a Hagelin en 2013: *La meditación sirve para experimentar niveles más profundos y aquietados del pensamiento, para ir más allá del proceso de pensar, para experimentar la subjetividad pura- la conciencia pura- la fuente del pensamiento. (...) Es un estado de consciencia diferente, (...) con una coherencia de EEG. Y esto es importante porque la coherencia de EEG (electroencefalografía) está relacionada con un aumento en IQ (coeficiente intelectual): inteligencia, creatividad, habilidades de aprendizaje, buenas apariencias, estabilidad psicológica, madurez emocional etc.* Esta afirmación del doctor Hagelin es un pequeño resumen de los experimentos que ha realizado.

Terminamos con este otro estudio<sup>42</sup> que usó los test de pensamiento creativo de Torrance para medir la creatividad verbal y de imágenes en un grupo control y en un grupo que después aprendió la técnica de la Meditación Trascendental. En el post test, cinco meses más tarde, el grupo de Meditación Trascendental puntuó significativamente más alto en **originalidad de imágenes y flexibilidad**, y en fluidez verbal. (Referencia I: *The TM technique and creativity: A longitudinal study of Cornell University undergraduates*, Journal of Creative Behavior 13: 169-190, 1979. Referencia II: *A psychological investigation into the source of the effect of the Transcendental Meditation technique*, (Ph.D. dissertation, York University) Dissertations Abstracts International 38, 7-B: 3372 - 3373, 1978.)

Hoy en día continúan realizándose experimentos científicos en torno al yoga y la meditación con sorprendentes resultados.

<sup>40</sup> Extraído del artículo disponible en la página web *Medical News Today* y publicado el 6 de Junio del 2014. Ver enlace: <https://www.medicalnewstoday.com/releases/277806#1>

<sup>41</sup> Extracto de la entrevista a Hagelin a la que hacemos referencia: <https://www.youtube.com/watch?v=R4ptzF2nJlM> desde el minuto 0:57 hasta el 1:40 Fecha última consulta 25/11/2020

<sup>42</sup> Extraído del artículo sobre las conferencias del Dr. Fred Travis en España, en abril 2010, y publicado por la Educación Basada en la Consciencia. Enlace al pdf: [www.aebc.es/noticias/travis\\_visita\\_mbb.pdf](http://www.aebc.es/noticias/travis_visita_mbb.pdf) Para conocer el perfil y las publicaciones del Dr. Travis ver el siguiente enlace: [http://www.aebc.es/noticias/perfil\\_publicaciones\\_travis.pdf](http://www.aebc.es/noticias/perfil_publicaciones_travis.pdf) Fecha última consulta 25/11/2020

## 3.2. OBSERVACIONES DESDE LA PSICOLOGÍA, LA PSIQUIATRÍA Y LA TERAPIA

“Los resultados de los experimentos en el campo de la mecánica, de la química o de la física aparecen de inmediato.(...) En el caso de los fenómenos biológicos, los resultados tardan mucho más tiempo en hacerse patentes. Esto es a causa de la complejidad del proceso, porque estamos mucho más expuestos a pasar por alto o a prescindir de algunos factores determinantes y esto justifica el fracaso. Tan pronto como esto se subsana, los resultados aparece tal cual se esperaba. No decimos que la biología no sea una ciencia a causa de este período de retraso o incertidumbre.(...) De la misma manera, en el caso de los fenómenos mentales y espirituales, el periodo de retraso o del fracaso a la hora de conseguir un resultado bajo ciertas condiciones, no quiere decir que no existan leyes inmutables que operen en esas esferas. Sólo significa que las condiciones son diferentes, más complicadas, y que requieren un reajuste mucho más inteligente de todas las condiciones que garantizan el éxito.” Dr. I.K. Taimni en *Conocimiento de sí mismo*. de 1997, página 57.

### 3.2.1. EFECTOS FÍSICOS

Las técnicas de relajación del yoga, desarrollan la **capacidad autónoma de la persona para relajarse a voluntad**, en cualquier circunstancia y por compleja que ésta sea. La hiperactividad característica de esta sociedad, el continuamente hacer o producir, se va instalando hasta dar paso a los síntomas de **dolores físicos sin motivo aparente**, problemas respiratorios agudos, disfunción circulatoria, digestiva, insomnio, enfermedades psicósomáticas, trastornos de ansiedad y otros, como hemos visto anteriormente. Según el reconocido psicólogo precursor de la Psicología Transpersonal en España, Antonio Blay, (Barcelona 1.924 - 1.985) “Se ha extendido ya en Occidente la aceptación de la relajación como técnica excelente para conseguir una gran mejoría en los **trastornos de tipo psicósomático**, así como también para **calmar los estados de ansiedad de todas clases, superar las depresiones psíquicas**, etc., por lo cual son muchas las personas que intentan adquirir el dominio de su ejecución y muchos también los médicos que la prescriben a sus pacientes”. (Blay, Hatha-yoga. 1989, p. 243) Según la Gran Enciclopedia Catalana, *La obra de Blay abarca desde los aspectos académicos de la psicología moderna, incluyendo los aspectos humanísticos, hasta la experiencia trascendente de los místicos occidentales y orientales.*

### 3.2.2. EFECTOS EMOCIONALES

La Sofrología<sup>43</sup> es una escuela científica, que tiene como objetivo el estudio de la consciencia y la conquista de los valores existenciales del ser. Fue fundada por el médico neuropsiquiatra Dr. Alfonso Caycedo en 1960 en Madrid con el objetivo de ofrecer una alternativa terapéutica al enfermo mental que no fuera los electrochoques y los comas insulínicos (la psicofarmacología estaba en fase experimental) y que se destinó también al paciente mentalmente sano. El Método Caycedo, como así denominó a las técnicas alternativas con las que trataba a los pacientes, se basa en técnicas orientales como el yoga, budismo y zen. La regularidad en su práctica es la única condición para poder conseguir los objetivos deseados.

Veamos algunos de los resultados de la investigación en Sofrología:

Efectos de las técnicas sofrológicas en pacientes diagnosticados de ansiedad en un Centro de

<sup>43</sup> Para más información visitar: <https://www.sofrologia.com>

Asistencia Primaria Llefia de Badalona (CAP). Se reclutaron a los pacientes para participar en el estudio cuando acudían espontáneamente a la consulta de enfermería con sintomatología de ansiedad y/o nerviosismo. Se realizaron ocho talleres de una hora y media, una vez por semana, en que participaron 21 mujeres (N=21) con una edad media de 43,4 años y en el que se les enseñó el método Cayacedo. Entre el inicio y el final del taller las puntuaciones del test de Hamilton relativas en **la ansiedad psíquica así como la suma de la ansiedad psíquica y somática disminuyeron significativamente**. Las diferencias entre los signos vitales pre/ post test de cada sesión indicaron una disminución significativa para la frecuencia cardiaca y la frecuencia respiratoria. En la encuesta subjetiva de valoración del taller, el 90,5 % respondieron que les había sido útil y que **aumentaron sus conocimientos acerca de la relajación**. El 85,7% afirmaron sentirse **capaces de aplicar estas técnicas de forma autónoma**. Un año después haber realizado el taller, se hizo un análisis de las visitas realizadas al CAP por los participantes del taller. **Se detectó una disminución de 3 visitas (de 9.6 a 6.4 visitas) por persona por año (p=0,002)**. Se llegó a la conclusión de que la práctica de las técnicas sofrológicas es útil en la disminución del nivel de ansiedad de los pacientes y que además afecta positivamente en la **reducción del coste sanitario**.<sup>44</sup>

Los Organismos de Salud suizos han demostrado que las personas que practican técnicas Sofrológicas (más de 120.000 Suizos) presentan menos incidencia de enfermedades originadas por el estrés lo que conlleva **un 30% menos en visitas médicas y fármacos tipo tranquilizantes, somníferos, analgésicos, etc.**

Resultados del curso *Bienestar laboral y prevención del estrés crónico* 2004: 15 personas, durante 7 semanas, en 5 sesiones de 2 horas. Este curso fue valorado con 8.5 sobre 10, de forma anónima. Instrumento: MBI (Maslach burnout inventory), el test más utilizado para **medir el síndrome de “la persona quemada”, mejoró en un tercio. Les ayudó a mejorar las relaciones humanas, a resolver de forma serena los conflictos, a saber adaptarse ante situaciones nuevas, a saber planificar el tiempo, a controlar el estrés y las emociones negativas, a mejorar las presentaciones en público, a mejorar la motivación y la creatividad**.

El objetivo del siguiente estudio era explorar sistemáticamente la experiencia de primera persona de **adolescentes** que practican MT (meditación trascendental), mediante entrevistas semiestructuradas. Participaron 10 estudiantes de séptimo grado que han practicado MT durante un periodo de un año. Resultados: los temas descritos por estudiantes, procedentes de la meditación incluyen lo siguiente: (1) un creciente estado de alerta tranquila; (2) mejora en habilidades de inteligencia emocional (autocontrol, autorreflexión/conciencia y flexibilidad en la respuesta emocional); y (3) mejora en el rendimiento académico. El estado de alerta tranquila inducido por meditación pareció vital **para facilitar el aumento de capacidades socio-emocionales, rendimiento académico y flexibilidad en la respuesta emocional. El estado interno de vigilancia tranquila proporcionó a los estudiantes mayor capacidad para ampliar su introspección y sus relaciones con los demás (inteligencia emocional) así como para centrar su atención en el control de su comportamiento y cumplimiento de las tareas de la escuela**. Rosaen C, Benn R., *The Experience of Transcendental Meditation in Middle School Students: A Qualitative Report*, en *The Journal of Science and Healing*, September 2006, Vol. 2 Issue: Number 5 p422-425.<sup>45</sup>

<sup>44</sup> Cabello Lázaro, R., Brugada Mir, M. 2003. *La relajación aplicada a grupos: una terapia para disminuir la ansiedad*. Primaries.: 18; 17-18.

<sup>45</sup> Extraído del artículo disponible en la página web oficial de la Meditación Trascendental Maharishi en Español. Ver enlace: <https://tmhome.com/es/beneficios/estudio-estudiantes-de-secundaria/> Fecha última consulta 25/11/2020

En el libro *El yoga y la psicoterapia. Sus aportaciones al equilibrio humano*, de 1982, el autor Bernard Auriol afirma que el yoga se ha mostrado **eficaz para equilibrar la personalidad de los tipos tímido y extrovertido entre otros desórdenes de personalidad**. Desde la terapéutica se ha observado que los individuos que practican el yoga desde hace más de dos meses **manifiestan menos las tendencias agresivas** y no es frecuente que las lleven a la acción en forma de insultos, golpes, o destruyendo objetos. La energía de la cual se nutre esta agresividad no se pierde, sino que **se recobra en forma de un aumento de la actividad “útil” personal y social**. Desde la psicoterapia se habla de una **“tolerancia a la frustración”** más o menos intensa. *El yoga es un medio eficaz de acrecentar esta posibilidad de “encajar las cosas”*. (Auriol, 1982)

### 3.2.3. EFECTOS MENTALES

La psicoterapia fue uno de los campos que propició un nuevo espacio para la experimentación con el yoga y con las técnicas de meditación. En el anteriormente citado libro (Auriol, 1982), se describen varios beneficios generales de la meditación, unos ya conocidos, pero otros no tanto. El yoga provoca una **relajación** máxima del cuerpo físico y del estrés de la siguiente manera: -La disminución del influjo nervioso destinado a los músculos. -Disminución de la reactividad muscular a los influjos recibidos, especialmente a causa de un descenso en las secreciones de adrenalina. -Disminución de las reacciones vegetativas de Stress, sean ortosimpáticas o parasimpáticas. *Los test psicométricos* muestran que: -Se aprecia un reforzamiento de la **estabilidad emocional**, hecha objetiva por la medición de la resistencia cutánea galvánica en la palma de la mano. Mientras que la resistencia cutánea galvánica de base se derrumba en los estados de stress, se multiplica por un factor 3 en los periodos de meditación. La reacción de la resistencia cutánea galvánica a los estímulos sonoros se estabiliza mucho más rápidamente en los que meditan que en los individuos control. Este test no solo medirá la estabilidad neurovegetativa, sino que representaría asimismo un índice de maduración “cortical” en el sentido pavloviano<sup>46</sup>. Dicha estabilidad va secundada de una mayor resistencia al condicionamiento de tipo pavloviano, en la medida en que evitaría amplificar indebidamente las reacciones del organismo a los estímulos inadecuados. **En consecuencia, el sistema nervioso llegaría a hacerse más fuerte**. En cierto modo, el practicante de la meditación y el yoga se convertiría también en **más objetivo, más realista, menos susceptible de stress**: ello explicaría **una resistencia acrecentada a todas las enfermedades llamadas Psicósomáticas**. **Todos los test verbales revelan una disminución de la ansiedad muy significativa** no sólo en relación con ellos mismos antes de comenzar a meditar, sino también en relación con los miembros del grupo control. El estado de relajación del organismo no está vinculado un descenso de la vigilancia, como en el caso de ingerir tranquilizantes o neurolépticos sedativos de la angustia. El tiempo de reacción aumenta en un 30% la velocidad en los que ejercen la meditación, y crece aún en un 12% más justo después de la meditación. Los practicantes de la meditación trascendental **coordinan doblemente bien las áreas psicomotrices complejas**. Se potencian, con efecto acumulativo de la técnica, las funciones más elaboradas que se miden en los test de **atención, de memoria y de capacidad de aprendizaje**. El MMPi y el POI (**test de la realización personal**) **experimentan una mejoría**, lo que indica que la meditación a largo plazo mejora las estructuras mismas de la personalidad. Asimismo Bernard Auriol afirma que *encontramos cómo el yoga combinada con la terapia ha resultado un factor importante de mejora para personas con desórdenes mentales, desde*

<sup>46</sup> Paulov es conocido sobre todo por formular la *Ley del reflejo condicionado*, que desarrolló entre 1890 y 1900. Realizó el conocido experimento consistente en hacer sonar una campana justo antes de dar alimento a un perro, llegando a la conclusión de que, cuando el perro tenía hambre, comenzaba a salivar nada más oír el sonido de la campana.

neuróticos a esquizofrénicos.

**Las neurosis**, según Banquet y Boudreau (Citados por Auriol, 1982) **mejoran espectacularmente** en el plazo de unos días. Los resultados con respecto a las psicosis o esquizofrenia son aún más asombrosos. **El yoga produce efectos bastante claros en la toxicomanía** y tanto más si se trata de una droga dura. Puede que el que haga yoga siga fumando cigarrillos o incluso hachís tras dos años de práctica, pero si consumía opiáceos o anfetaminas es excepcional que lo siga haciendo. (Auriol, 1982)

Otras investigaciones afirman que la meditación trascendental se ha mostrado **eficaz para lograr el abandono del tabaco** (*“The role of the Transcendental Meditation technique in promoting smoking cessation: A longitudinal study”* (1994)); **tratamiento de adicciones** (*“Treating and preventing alcohol, nicotine, and drug abuse through Transcendental Meditation: A review and statistical meta-analysis”* (1994)) y **tratamiento de alcoholismo** (*“Effectiveness of broad spectrum approaches to relapse prevention in severe alcoholism: A long-term, randomized, controlled trial of Transcendental Meditation, EMG bio-feedback and electronic neurotherapy”* (1994)).<sup>47</sup>

Es sabido que muchos escritores y artistas han encontrado **inspiración en las bebidas alcohólicas**, como Hemingway o Capote. **El alcohol y el yoga realizan una parte del reajuste mental** por medio de la GABA, como ya vimos, **el neurotransmisor que hace que las neuronas sean menos excitables, lo cual sosiega la mente**. Bear et al., *Neurociencia*, pp. 156-157, 670-671. Con la única diferencia de que el alcohol puede favorecer el cáncer, así como ocasionar daño hepático y cerebral entre otros desagradables efectos secundarios. (Broad, 2014, p.291).

Se ha demostrado eficaz en **la reducción de los síntomas de estrés postraumático**. Brian Rees, Fred Travis, David Shapiro y Ruth Chant, *Significant reductions in posttraumatic stress symptoms in Congolese refugees within 10 days of Transcendental Meditation practice*, en *Journal of Traumatic Stress* Volume 27, Issue 1, pp.112–115, Febrero de 2014.<sup>48</sup>

Los efectos de la meditación, en la experiencia de estrés, ansiedad, depresión y **pensamientos perfeccionistas** de estudiantes universitarios. Se investigó en 43 estudiantes que fueron entrenados en Meditación Trascendental y practicaron la técnica durante un periodo de dos semestres. Se administraron medidas post-Meditación Trascendental al final de los dos semestres. Los grupos **mostraron una disminución significativa** de todas las variables. (Jaimie L. Burns, Randolph M. Lee, And Lauren J. Brown *The Effect of Meditation on Self-Reported Measures of Stress, Anxiety, Depression, and Perfectionism in a College Population*, en *Journal of College Student Psychotherapy*, 25:132–144, año 2011.)<sup>49</sup>

En un estudio de ocho meses con 24 sujetos que aprendieron la Meditación Trascendental de Maharishi, demostró empíricamente que éstos crecieron en su **expresión de comportamiento de liderazgo**, según el Inventario de Prácticas de Liderazgo, lo que se vio en entrevistas individuales y de grupo (significación de 0,05 y 0,01). (*“Leadership development and self-development: an empirical study”*. Bruce McCollum. Publicado: Career Development International, Vol. 4 Iss: 3, pp.149 – 154.)<sup>50</sup>

<sup>47</sup> Extraído de los artículos disponibles en la página web oficial de la Meditación Trascendental Maharishi en Español. Ver enlace: <https://tmhome.com/es/beneficios/> Fecha última consulta 25/11/2020

<sup>48</sup> Extraído del artículo disponible en la página web oficial de la Meditación Trascendental Maharishi en Español. Ver enlace: <https://tmhome.com/es/beneficios/articulos-academicos-sobre-meditacion/> Fecha última consulta 25/11/2020

<sup>49</sup> Extraído del artículo disponible en la página web oficial de la Meditación Trascendental Maharishi en Español. Ver enlace: <https://tmhome.com/es/beneficios/meditacion-depresion-y-perfeccionismo/> Fecha última consulta 25/11/2020

<sup>50</sup> Extraído del artículo disponible en la página web oficial de la Meditación Trascendental Maharishi en Español. Ver enlace: <https://tmhome.com/es/beneficios/estudio-liderazgo-y-desarrollo-personal/> Fecha última consulta 25/11/2020

**Jung, Carl Gustav** (1875-1961) fue un médico psiquiatra, psicólogo y ensayista suizo, y una figura clave en la etapa inicial del psicoanálisis y posteriormente fundador de la escuela de Psicología Analítica, también llamada Psicología Profunda. Fue uno de los estudiosos de esta disciplina más ampliamente leídos en el siglo XX. **Jung insiste sobre el valor del yoga para la unificación en una síntesis perfecta, de la totalidad del psiquismo consciente e inconsciente en el proceso de individuación, es decir, para la búsqueda de la realización humana.** (Citado por Auriol en *El yoga y la psicoterapia*, de 1982) Según **Freud** (creador del psicoanálisis) entre el inconsciente y el consciente, existe el *preconsciente* que abarca las cosas inconscientes que con esfuerzo podemos volver conscientes.

Según el psiquiatra, Thomas A. Harris, autor de *Yo estoy bien, tu estas bien. Guía práctica del análisis conciliatorio*, de 1967 **nuestro inconsciente muchas veces constituye un lastre** que dificulta los proyectos de nuestra mente consciente. En nuestro inconsciente están grabados los mensajes que aceptamos como verdaderos en un momento dado, normalmente en la infancia. Estos mensajes nos llegan a través de experiencias emocionales intensas, a menudo porque la infancia es una condición de indefensión, donde se ha de depender todo el rato de que los demás “te salven la vida”. Estas ideas, sensaciones, que se grabaron como verdades, como creencias profundas, modelan toda nuestra vida y de forma que nos resulta inexplicable, provocan la repetición de experiencias en diferentes contextos y con diferentes personas. Así pues, el inconsciente es una herramienta poderosísima que puede ejercer una influencia o muy positiva o muy negativa en nuestras vidas. Si las creencias que tenemos grabadas coinciden con nuestras ideas conscientes positivas, esta fuerza nos facilitará la materialización de estas ideas. Si las ideas arraigadas en el inconsciente contradicen nuestras creencias conscientes, tendremos una dificultad enorme para vivir de acuerdo a éstas. A menos que se neutralice el poder de la idea inconsciente la persona tendrá dificultades para vivir de acuerdo a su creencia. El psicólogo Antonio Blay es uno de los autores que ha descrito con más claridad el proceso para “reprogramar” el Inconsciente: Primero hay que formular una afirmación clara, corta y positiva. Ejemplo: soy una persona valiosa. Seguidamente evocar el sentimiento, la sensación, la emoción de ser una persona valiosa. Por último visualizarse actuando en una situación problemática poseyendo esta cualidad. (Blay, 1989)

La manera en que podemos **“reprogramar el inconsciente”** se ha denominado de formas diversas: auto-sugestión, auto-condicionamiento, etc. Tenemos que realizar la práctica con gran constancia para que las nuevas verdades que ahora elegimos conscientemente calen a un nivel profundo. **En las meditaciones yóguicas de tipo “Sanguna”, con o sin respiración alterna, se utilizan estas mismas técnicas mentales con los mismos objetivos; adquirir cualidades deseables.** Ante la pregunta de cómo puedo saber si tengo creencias internas que me limiten, los psicólogos de esta corriente recomiendan que busquemos nuestra “sombra”. Se designa “sombra” (concepto asignado por Jung) a esa parte inconsciente que todos poseemos que condiciona parte de nuestra vida sin que nos demos cuenta. La primera tarea es la de tomar consciencia de las ideas que están inscritas en nuestro inconsciente. El yoga nos ayuda a desarrollar la capacidad de observación, es el momento para usarla con sinceridad. Por muy doloroso que sea esta observación nos brinda la oportunidad de cambiar. Para ello es recomendable ir anotando todas las creencias que observamos que modelan nuestro comportamiento. A partir de esta lista, podemos ir trabajando con cada una, según la prioridad que tengan, para una mejora de nuestra vida cotidiana. También podemos fijarnos en algunas pistas para detectar nuestra sombra como las adicciones, las acciones impulsivas, los lapsus de palabras y las reacciones inadecuadas (tanto por exceso como por defecto), lo que

nos avergüenza o que nos hace mucha gracia. También se recomienda escuchar la opinión que de ti tienen personas que te conocen bien, familiares, amigos etc. Asimismo si observamos a nuestros padres encontraremos muchos comportamientos parecidos a los nuestros. Por otra parte nuestros sueños y fantasías revelan mucho de lo que deseamos realmente y nuestra vida en general habla de quienes somos realmente.

Algunos estudios han demostrado que **el yoga puede desbloquear el inconsciente y liberar no solo emociones enterradas durante largo tiempo, sino también otros sentimientos, pensamientos imágenes y recuerdos.** Elmer y Alyce Green examinaron las raíces del ensueño creativo en estudiantes universitarios. Para ello entrenaron a dichos estudiantes en técnicas de yoga que incluían la respiración rítmica y la relajación progresiva. Los científicos informaron que los estudiantes habían logrado un estado de interiorización profunda que había dado lugar a una serie de **ideas y estados de ánimo positivos.** Grenn y Grenn *Beyond biofeedback*, pp.118-152 y 255-256. (Broad, 2014, pp 289 y 384)

#### 3.2.4. EFECTOS EN LA PRÁCTICA ARTÍSTICA

Reparemos en esta investigación que se hizo en la academia de estudios avanzados para jóvenes músicos de la Boston Symphony Orchesta. Varios voluntarios practicaron yoga durante siete días a la semana durante dos meses. No se apreciaron diferencias en los ensayos, pero sí se detectó una llamativa **disminución del miedo escénico** durante los solos, que es, por lo general, cuando el nerviosismo está más acentuado. La mayoría de los participantes continuó con el yoga y refirieron que les había hecho **progresar en su rendimiento musical.** (Sat Bir. S. Khalsa, Stephanie M. Shorter, Stephen Cope, et al., *Yoga ameliorates performance anxiety and mood distrubance in young professionals musicians*, en *Applied psychophysiology and biofeedback*, vol. 34, n°4 (diciembre de 2009), pp.279-289.) (Broad, 2014, pp. 153 y 366)

*Si algo le urge a Occidente, es la práctica del yoga* Hermann Hesse. Citado en el libro de Constantino Paniagua *Memorias de un ex-paciente psiquiátrico. La Salida del laberinto*, del 2008.

### 3.3. FIGURAS RELEVANTES EN LA INTRODUCCIÓN Y DIFUSIÓN DE LAS TÉCNICAS DE YOGA Y DE MEDITACIÓN EN EL SISTEMA EDUCATIVO EN GENERAL Y EN LA EDUCACIÓN ARTÍSTICA EN PARTICULAR

Las técnicas de yoga y de meditación se han ido introduciendo en el sistema educativo actual, paulatinamente, en distintos ámbitos y a lo largo de todo el mundo. Veamos algunos de los puntos clave, en especial en la educación artística.

#### 3.3.1. CARME Y MARÍA AYMERICH Y LA PEDAGOGÍA EXPRESIONISTA. PEDAGOGÍA CONSTRUCTIVISTA.

La relajación es una de las técnicas de yoga más conocidas en el mundo. El libro *“La Expresión. Medio De Desarrollo”* (1971), de Carme y María Aymerich es una obra de referencia de la Pedagogía de la Expresión, y en él encontramos descripciones de las técnicas de relajación utilizadas como herramientas pedagógicas. *La clase de silencio relaja a los niños, los descansa y los deja a punto para emprender nuevas tareas. Mediante el silencio sus sentidos se agudizan y la atención se les desvela.* (Aymerich y Aymerich, 1971, p. 35) **Antes de emprender una cosa importante, es muy beneficioso hacer un breve ejercicio de relajamiento. Los resultados obtenidos serán más brillantes y la arrancada, más poderosa.** (Aymerich y Aymerich, 1971, p. 35)

La opción expresionista surgió al amparo de la renovación pedagógica impulsada por la Escuela Nueva. La tendencia autoexpresiva termina por oficializarse entre nosotros con la reforma de los años 70. El rasgo más reconocible de esta tendencia educativa es que concibe la expresión como la función suprema de toda manifestación artística, incluida la infantil, en detrimento de otras funciones como la representativa, la técnica o la imitativa. Algunos autores fundamentales en esta tendencia son Croce, Schiller y Aymerich. Benedetto Croce es a quien debemos la formulación explícita de la estética de la expresión. Si bien Croce no fue el primero en identificar el hecho estético como expresión, si es el primero en desarrollar una teoría que define la expresión artística como un acto que tiene lugar esencialmente en el interior de los individuos. Para Croce no “se aprende y luego se expresa”, sino que “se aprende expresando”. La tesis de Schiller es que si somos capaces de convertir la necesidad de normas en un hecho natural, instintivo, libre y armónico, se reconciliará en el ser humano la dimensión pasional con la normativa y entonces el ser humano estará salvado. Desde entonces cualquier propuesta de educación artística busca amparo en las tesis de Schiller sobre el papel del arte en la configuración de lo humano para justificar su presencia curricular o su valor social.

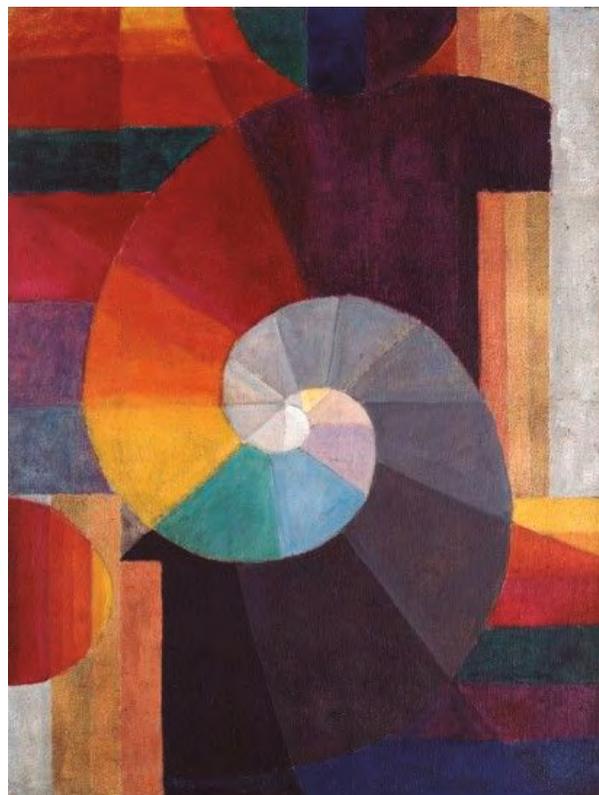
La práctica de la relajación se implementó como algo natural sobre todo en la enseñanza primaria. En la enseñanza Secundaria y desde hace ya algunos años, se recomienda la relajación junto con la **respiración abdominal del tipo yóguico como técnicas útiles para lograr un aprendizaje significativo, enmarcado en la Pedagogía Constructivista.**

#### 3.3.2. JOHANNES ITTEN Y EL “MÉTODO DE LA BAUHAUS”

La idea de la metodología de **Johannes Itten** o la sustancia del **“Método de la Bauhaus”**, según el libro de Rainer Wick *La pedagogía de la Bauhaus*. de 1982 (Capítulo 5.1 “Johannes Itten.” pp. 79-111), penetró en las clases de arte de los institutos de segunda enseñanza, de las academias de arte, de

las actuales escuelas técnicas superiores para la creación, en la enseñanza de oficios de las escuelas generales y en la enseñanza creativa en las escuelas profesionales. La Bauhaus fue una escuela de Alemania, que combinó la artesanía y las bellas artes. Funcionó desde 1919 hasta 1933, y nació con la idea de crear una obra de arte “total” en el que todas las artes, incluida la arquitectura, finalmente se reunieran. La escuela ganó notoriedad y se hizo famosa por su enfoque “alternativo” para diseñar, en un momento político en el cual la libertad de pensamiento no se veía favorecida. El impacto de los métodos de enseñanza y las ideologías de Itten fue fundamental en el éxito de la Bauhaus.

Johannes Itten, quien asistió a la escuela de magisterio, también fue un artista de vanguardia, Itten contemplaba al hombre como una unidad físico-anímico-espiritual: *El hombre mismo como ser en construcción, susceptible de evolución, me pareció una obligación de mis esfuerzos pedagógicos.* (Wick, 1982 p. 88) La pedagogía de Itten se alimentaba por una parte, del espíritu reformista pedagógico de la Escuela Nueva de la Europa de finales del S.XIX y principios del S.XX. La Escuela Nueva se fundamentó en el pensamiento de Rousseau, cuya obra más popular es *Emilio, o De la Educación* de 1762, de Pestalozzi, de Fröbel, quien concebía que “*El arte es la manifestación de lo interno del hombre*” y de Montessori, entre otros. Hablando de forma general, en general los empeños pedagógicos de éstos autores se caracterizan en que aspiran lograr desarrollar las habilidades latentes en los jóvenes. Por otra parte, y sobre las bases pedagógicas de Itten, *hay que señalar que su pensamiento y su proceder, y por consiguiente su enseñanza, estaban influidos en gran medida*



Johannes Itten. *El encuentro*, 1916, óleo sobre lienzo, 105x8 cm. Kunsthau, Zurich.2013

*por la lectura de determinados escritos filosófico-religiosos como los de Annie Besant.* (p. 103). Annie Besant (1847-1931) fue educadora, escritora, y presidenta de la Sociedad Teosófica desde 1903 hasta 1933. Además publicó varios libros como “*Introducción al Yoga*” de 1908.

***Itten empezaba sus clases generalmente con ejercicios de Hatha Yoga, o Asanas como el “Saludo al Sol” para así despertar en el cuerpo la “expresividad”. Complementariamente realizaba meditaciones y ejercicios respiratorios, para lograr la “paz interior”.*** (p. 103). Ejercicios de meditación, tales como la respiración profunda resonante y el yoga se incluyeron en su plan de estudios, junto con la exploración de la forma, el color, el ritmo y la textura. Itten entendía que sólo podremos lograr esforzarnos al máximo cuando el cuerpo tenga el equilibrio correcto entre fuerza y relajación y cuando la mente se encuentra totalmente concentrada. Afirmaba que *el alma es el vehículo sutil que transporta al espíritu desde la materia terrenal a las esferas divinas.* (Anotación del diario de Itten de 1916. Cita extraída de la página 241 del libro Bauhaus de Jeannine Fiedler y Peter Feierabend, de la edición española del 2000, quienes a su vez extrajeron dicha cita de la página 54 del libro de Willy Rotzler *Werke und Schriften*, de 1972.)

### 3.3.3. DAVID LYNCH, EL PROGRAMA QUIET TIME Y LA ASOCIACIÓN DE LA EDUCACIÓN BASADA EN LA CONSCIENCIA (EBC).

David Lynch es un interesante artista-cineasta conocido por ser el director de *Terciopelo azul*, *Dune*, o la serie de culto *Twin Peaks*, y es quien además popularizó el surrealismo en el cine. Es además un gran defensor de la meditación trascendental, sobre la que afirma que es la clave de su trabajo: <sup>51</sup> “La clave está en la meditación trascendental que practico desde hace 40 años. Es lo único que mejora mi obra y consigue que crezca como persona a través de mis películas.”

En 2005 David Lynch estableció la **Fundación David Lynch** <sup>52</sup>, orientada a financiar, becar y avalar la enseñanza de la Meditación Trascendental a través del programa *Quiet Time* entre los estudiantes de escuelas públicas y universidades de los Estados Unidos.<sup>53</sup> Este programa tiene como objetivo combatir la violencia, el acoso escolar y mejorar los resultados académicos. Las técnicas de consciencia de la EBC<sup>54</sup> también denominadas *Tiempo de Silencio* o *Quiet Time* son tecnologías de desarrollo personal y mejora educativa, ya implementadas en más de 500 centros educativos alrededor del mundo y avaladas por más de 600 estudios científicos llevados a cabo en más de 200 centros universitarios y de investigación en 33 países. Generalmente se basan en la Meditación Trascendental Maharisi que a su vez tiene sus raíces en la Meditación Trascendental descrita por Patajali. Todos los centros que las han implementado, tanto públicos como privados han visto como los problemas que sufrían habitualmente: **estrés, violencia escolar, calificaciones bajas, falta de motivación, falta de entusiasmo, comportamientos inadecuados, etc.** mejoraban rápidamente y el nivel de la enseñanza se veía claramente mejorado. La fundación David Lynch ha ayudado en muchas de estas iniciativas.

En la *Burton High School* las clases comienzan de una manera poco convencional. Al sonido de una campana los alumnos cierran los ojos y durante 15 minutos se concentran en un mantra. En Mayo de 2013 estos alumnos tuvieron unos acompañantes muy especiales en su práctica, el director de cine neoyorkino, David Lynch, el actor Russell Brand y el jugador de beisbol, Berry Zito.<sup>55</sup> Los tres meditaron con los alumnos para celebrar los seis años que las escuelas de San Francisco llevan realizando el programa *Quiet Time*, que como dijimos, enseña Técnicas de Meditación para ayudar a los estudiantes a concentrarse y mantenerse en calma pese al stress de la escuela y de sus situaciones personales.

<sup>51</sup> <http://www.youtube.com/watch?v=QoQe2ooFNxQ&feature=c4-overview&list=UUo0VJVgO4wGPRp7VSLUXFyw> Octubre de 2013 el festival Rizoma de Madrid.

<sup>52</sup> Para más información visitar: [www.davidlynchfoundation.org](http://www.davidlynchfoundation.org)

<sup>53</sup> <http://www.youtube.com/watch?v=A5YvJ5tVBdw&feature=youtu.be>

Grandes estrellas como Moby, Eddie Vedder (Pearl Jam) o Ben Harper, brindaron un concierto para llevar la Meditación a las escuelas. NY 2009. [Davidlynchfoundation.org](http://www.davidlynchfoundation.org)

<sup>54</sup> [http://www.aebc.es/noticias/Tec\\_EBC\\_Centros\\_e\\_Investigacion.pdf](http://www.aebc.es/noticias/Tec_EBC_Centros_e_Investigacion.pdf)

La **Asociación Educación Basada en la Consciencia**, tiene una sede en Madrid, España. Para más información visitar: [www.edusinconflictos.org](http://www.edusinconflictos.org)

<sup>55</sup> Fuente: *Las escuelas de San Francisco meditan*. Vicenta Cobo, San Francisco.

[http://sociedad.elpais.com/sociedad/2013/05/10/actualidad/1368199730\\_387543.html](http://sociedad.elpais.com/sociedad/2013/05/10/actualidad/1368199730_387543.html)



El director de cine David Lynch medita con un grupo de estudiantes.

El programa se ha implantado en muchas escuelas de San Francisco y los resultados son muy positivos: **“mejora la atención, reduce el fracaso escolar y la desmotivación en el aula”**, apunta Richard Carranza, el director del Burton High School. Norman Rosenthal, profesor de la *Psychiatry Georgetown University Medical School*, quien afirma que **“hay una tremenda evidencia de los altos niveles de stress en las escuelas”** y de que **“el 70% de los chicos que lo padecen no reciben ningún tipo de ayuda psicológica”**. **“Está demostrado que los estudiantes con stress no pueden aprender. Experimentan tal nivel de ansiedad que les es imposible concentrarse en la escuela. Lo que hace la meditación es reducir ese nivel de stress, ya que induce un cambio de las ondas mentales, provocando más estados alfa –de calma-. El cerebro funciona mejor”, asegura.** Los estudios demuestran que meditar ayuda a concentrarse, a no tener peleas e incluso a resolver síndromes como el de hiperactividad, sentencia Shauna Shapira, profesor de la Universidad de California. Esta técnica ancestral hace furor en centenares de centros escolares de Estados Unidos, tal es así que el estado de Massachusetts se plantea incluir la meditación como asignatura obligatoria.

#### 3.3.4. CASOS PARTICULARES DE CENTROS EDUCATIVOS QUE HAN IMPLEMENTADO TÉCNICAS DE MEDITACIÓN O YOGA.

A continuación, se describirán los casos de algunos centros educativos que practican las tecnologías de consciencia o EBC<sup>56</sup> u otras técnicas de yoga y meditación.

<sup>56</sup> [http://www.aebc.es/noticias/Tec\\_EBC\\_Centros\\_e\\_Investigacion.pdf](http://www.aebc.es/noticias/Tec_EBC_Centros_e_Investigacion.pdf) Fecha de consulta Octubre 2013

Un estudio publicado en la edición de 2013 de junio de la revista *Education* (Vol. 133, no. 4) en Estados Unidos. Los estudios, demuestran que **la Meditación Trascendental mejora las calificaciones de los estudiantes y aumenta las tasas de graduación**. Para determinar el tiempo que tardaron en graduarse los 235 estudiantes matriculados durante el último año en un colegio de barrio de la costa este de EEUU, se analizaron sus registros escolares. Los resultados demostraron **una tasa de graduación de un 15 por ciento más alta** para todo el grupo de estudiantes que meditaron en comparación con los controles que no lo hicieron, después de tener en cuenta las diferencias del promedio de notas en los estudiantes de ambos grupos. El análisis de subgrupos indicó una diferencia de **un 25 por ciento mejor en las tasas de graduación al tener en cuenta sólo los estudiantes con bajo rendimiento académico** en ambos grupos. Es decir, el efecto más grande fue encontrado en los estudiantes académicamente más problemáticos. Los datos más recientes muestran que sólo el 69 por ciento de los estudiantes se gradúan de las escuelas de Estados Unidos. En la próxima década se estima que más de 12 millones de estudiantes abandonarían los estudios escolares, resultando en una pérdida económica estimada para el país de casi tres mil millones de USD. El autor principal del estudio es el Dr. Robert D. Colbert, Neag School of Education's Diversity Council en la Universidad de Connecticut. Según el Dr. Robert D. Colbert "Si bien actualmente hay algunos puntos brillantes en la educación pública, las escuelas de barrio (urbanas) en general tienden a sufrir una serie de factores que contribuyen a tasas de baja graduación y el pobre desempeño académico" Los estudiantes deberían contar con programas educativos de valor añadido que puedan proporcionar oportunidades para el éxito escolar. Nuestro estudio investigó el programa de Meditación Trascendental, porque al parecer es una tremenda promesa para enriquecer las vidas de los estudiantes de nuestra nación".

El Colegio Maharishi, En Fairfield, Iowa, EEUU: **Es el colegio más premiado de todo el mundo en competiciones estudiantiles nacionales e internacionales** (Colegio Maharishi, Fairfield, Iowa). Este es el primer colegio que comenzó con el programa de Meditación Trascendental en el mundo. Aunque en este centro educativo no hay exámenes de selección de entrada, sus resultados académicos están entre el 1% de los mejores resultados de todos los centros educativos de secundaria de EEUU y dentro de este 1% es el colegio más galardonado de todos. Ha ganado centenares de competiciones, desde ciencias o matemáticas a poesía y literatura, incluyendo distinciones, premios y copas deportivas. Es el colegio más galardonado de EEUU y del mundo; por ejemplo, en la competición internacional "Destination Imagination" ha tenido tres ganadores de la competición y también ha tenido más finalistas, entre los 10 mejores clasificados, que ningún otro centro educativo de secundaria en el mundo. A nivel de estado, en Iowa, entre otros premios, ha ganado 46 campeonatos estatales en las competiciones "Destination Imagination" y "Odyssey of the Mind". A nivel nacional por ejemplo, entre otros muchos éxitos y premios, ha obtenido 4 años seguidos el primer lugar en el "American High School Math Exam".<sup>57</sup>

**Matemáticas e inglés** son dos asignaturas que con frecuencia suelen presentar dificultad en su aprendizaje para muchos estudiantes. Sin embargo, el rendimiento académico en estas dos asignaturas puede mejorarse con algunas técnicas, como la meditación trascendental, según se ha puesto de manifiesto en un estudio realizado por la Universidad de Gestión Maharishi en California (Estados Unidos) y desarrollado en una escuela pública californiana con 1890 estudiantes del que

---

<sup>57</sup> [www.aebc.es/noticias/Maharishi\\_School\\_Achievements.pdf](http://www.aebc.es/noticias/Maharishi_School_Achievements.pdf). Para más información consultar el enlace

se ha hecho eco Europa Press. Y es que los estudiantes que seguían este programa de meditación trascendental consiguieron **aumentar su rendimiento académico y las puntuaciones en ambas asignaturas** a lo largo de todo el año de período de estudio, según se ha publicado en la revista 'Education'. En concreto, el 41% de los estudiantes que practicaban la mediación trascendental presentaban una ganancia de, al menos, un nivel en el rendimiento en matemáticas en comparación con el 15% de los estudiantes que no seguían esta técnica. Los resultados obtenidos también fueron favorables en el caso de los estudiantes con bajo rendimiento académico que meditaban, quienes mostraron una mejora significativa en su rendimiento académico global.<sup>58</sup>

El Visitation Valley School en San Francisco, EEUU, es un **colegio público que está en una de las áreas más conflictivas y con más índice de delincuencia de la ciudad**. Con la práctica de la tecnología de la consciencia que proponen en el programa EBC, **ha sido posible mejorar estos problemas**.<sup>59</sup> Este colegio ha sido calificado por el San Francisco Chronicle como una "isla de seguridad y tranquilidad en un mar de problemas" ("An island of safety in a sea of trouble.") Es más **este centro educativo es ahora uno de los mejores de su clase en California** y tiene un 18% de excelencia (la media en España es de un 3% y en los países de la OCDE de un 8% de excelencia. Por todo esto el Director del colegio, James Dierke, fue nombrado en 2008 el "*Director del año de centros de nivel medio (estudiantes con edades 10-14 años) de EEUU*" ("Middle School Principal of the Year").

Los estudiantes y profesores de la Universidad para Estudios Creativos en Detroit, EEUU, que es una Escuela superior de Arte y Artesanía, comentan la necesidad de un espacio de silencio, de meditación, **para que surja la creatividad y desaparezca el estrés**. Afirman que la Meditación Trascendental es la técnica que cubre esta necesidad.<sup>60</sup>

Los resultados de las Tecnologías De Consciencia EBC en un colegio de Medellín, Colombia publicados en un artículo digital<sup>61</sup> en enero de 2009, muestran claramente como el programa EBC ha **erradicado la violencia en este colegio, mejorado sus calificaciones** y el centro se encamina hacia la excelencia en la educación.

El Colegio Árabe Musulmán en Daburia, Israel es un centro educativo que estaba a punto de cerrarse por **exceso de conflictividad y bajas calificaciones**. Buscando una solución al problema, el centro introdujo las técnicas de consciencia de la EBC (Meditación Trascendental/Tiempo de Silencio). En el vídeo se muestra cómo con la práctica de la tecnología de la consciencia que proponen en el programa EBC, ha sido posible **resolver esos problemas**. Se ha obtenido una gran mejora en los logros académicos y los resultados han sido tan buenos que el colegio ha obtenido dos importantes premios escolares en los años 2008 y 2009.<sup>62</sup>

El centro educativo para chicas Dhammajarine Witthaya Free School en Tailandia, está dirigido por monjas budistas, quienes introdujeron la Meditación Trascendental en sus clases hace varios años. Desde entonces los resultados son muy notables; **las chicas están mucho mejor, rinden**

<sup>58</sup> <http://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-eeuu-meditacion-mejora-rendimiento-academico-matematicas-ingles-estudio-20110321173124.html> (Publicado 21/03/2011)

<sup>59</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=zepbQGIr0JY> Fecha última consulta 25/11/2020

<sup>60</sup> [http://www.youtube.com/watch?v=QQXJ\\_H9pAv0](http://www.youtube.com/watch?v=QQXJ_H9pAv0) Fecha última consulta 25/11/2020

<sup>61</sup> [www.aebc.es/noticias/medellin.pdf](http://www.aebc.es/noticias/medellin.pdf) Fecha última consulta 25/11/2020

<sup>62</sup> [www.youtube.com/watch?v=NBZj5si\\_l9E](http://www.youtube.com/watch?v=NBZj5si_l9E) Fecha última consulta 25/11/2020

**más y el colegio ha ganado varias competiciones escolares nacionales.** Acharn Yai, Directora del centro: “Con la práctica de Meditación se hace mucho más fácil tratar con ellas, disminuye su comportamiento agresivo, suben sus calificaciones; ponen más atención a lo que les enseñamos. Cuando tienen la felicidad interna, absorben cualquier conocimiento que damos, a diferencia de antes”.<sup>63</sup>

Hay otros muchos centros educativos siguiendo el programa EBC en otros muchos países en todo el mundo, como **Holanda, Japón, Sri Lanka, Turquía, India, República de Sudáfrica, Australia, Nueva Zelanda, etc.** En las aulas de **Francia** estas clases se llevan a cabo desde hace más de 30 años. Es países como **Australia o Rusia** es una asignatura optativa.

En España un grupo de 20 profesionales del **Instituto de Ciencias de la Educación** trabaja desde hace varios años para introducir las técnicas de yoga en colegios e institutos. Esta iniciativa la promueve la Universidad Autónoma de Barcelona y se imparte desde Primaria hasta Bachillerato.<sup>64</sup> En la “**Escuela Laboratorio**” de Barcelona hay una asignatura llamada “**Yoga de la voz**” impartida por Victor Turull, en la se canta mantras, se practican asanas de Yoga como el “saludo al sol” o el “gato”, se realizan pranayanas o control de la respiración y se hacen diariamente meditaciones dinámicas con la profesora Jessica Walker. Todo con el propósito de incrementar la creatividad. Se medita observando un punto fijo y llevando ahí la concentración, sin que nada más distraiga. Es una meditación dinámica porque mientras miras a ese punto fijo hay que correr. Así se consigue sacar la energía a través del movimiento y la voz.

Un estudio de 2 años consecutivos del efecto de la participación, en un programa universitario especial, cuya principal característica innovadora es la práctica dos veces diarias de Meditación Trascendental. Las medidas de inteligencia se basaron en el Culture Fair Intelligence Test de Cattell (CFIT) y el tiempo de reacción de Hick, correlacionándolas con la **inteligencia general**. Los resultados de la investigación indican una **clara mejora** en ambas escalas para los 45 estudiantes universitarios que practicaron regularmente Meditación Trascendental. (Robert W. Cranson, David W. Orme-Johnson, Jayne Gackenbach, Michael C. Dillbeck, Christopher H. Jones, Charles N. Alexander, *Transcendental meditation and improved performance on intelligence-related measures: A longitudinal study*. Department of Psychology, Maharishi International University, Fairfield, Iowa and Athabasca University.)<sup>65</sup>

Otro estudio experimental investigó los efectos de la Meditación Trascendental (MT) en el **desempeño de tareas y la función cerebral** de 18 **estudiantes con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) de 11-14 años**. Los tres meses de práctica de Meditación Trascendental resultaron en que todos los estudiantes mejoraron significativamente cinco síntomas del Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad durante los seis meses del estudio, como se informó en la encuesta de los padres. (Travis Frederick, Grosswald Sarina, Stixrud William, *Brain Functioning, and Transcendental Meditation Practice, en Mind and Brain The Journal of Psychiatry* 2011; 2 (1). 73-81.)<sup>66</sup>

<sup>63</sup> <http://www.youtube.com/watch?v=-8W5loiFiE> Fecha última consulta 25/11/2020

<sup>64</sup> <http://www.rtve.es/radio/20110506/yoga-colegios/430594.shtml> Más información en [www.laboratorio-escuela.com](http://www.laboratorio-escuela.com) Fecha última consulta 25/11/2020

<sup>65</sup> Publicado en la página web de Science Direct, en inglés en el original. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886991900401> Fecha última consulta 25/11/2020

<sup>66</sup> Extraído del artículo disponible en la página web oficial de la Meditación Trascendental Maharishi en Español. Publicado el 28 de julio del 2014. Ver enlace: <https://tmhome.com/es/beneficios/estudio-sobre-tdah-y-funcion-cerebral/>

En la Universidad Alberto Hurtado de Chile existe un Postgrado<sup>67</sup> que otorga un Diploma en Meditación Y Psicoterapia. Esta diplomatura ofrece un campo de vanguardia a nivel internacional fundado en una evidencia científica que han revolucionado las prácticas psicoterapéuticas de los últimos 15 años, como lo son las infinitas potencialidades de las prácticas meditativas en el desarrollo de habilidades básicas, ya sea para comprender y aceptar genuinamente al otro – empatía, compasión y atención plena o *mindfulness*<sup>68</sup> – o como para favorecer el auto cuidado físico y mental del terapeuta. Así con las técnicas de meditación es posible adquirir recursos para aumentar la capacidad de tomar conciencia de los estados internos propios y del otro. En su página web se puede leer lo siguiente: *Los estudiantes podrán comprender y adquirir las nociones centrales de la Fenomenología*<sup>69</sup>, que aportan las bases filosóficas para una práctica meditativa orientada al encuentro intersubjetivo.

La creatividad en el yoga es un asunto que ha recibido escasa atención, dado que es mucho más compleja de estudiar que hacer mediciones de por ejemplo, presión arterial. Sin embargo, en base a las pruebas empíricas, muchos profesores enseñan arte combinado con yoga, como Jeff Davis, quien ayuda a miles de personas a escribir creativamente. Otros ejemplos son los de Linda Novick quien ha escrito *The painting path*, un manual para pintar que utiliza ejercicios suaves de yoga para inspirar a sus alumnos o Mia Olson quien imparte una clase llamada yoga para músicos en el Berklee College of Music de Boston. *En yoga jamás se nos ocurriría flexionar una pierna más allá de sus propias posibilidades; esto sólo produciría una peligrosa tensión y una peligrosa tirantez. En el dibujo pasa lo mismo: nosotros no fabricamos una imagen, tan sólo le permitimos que se despliegue*, afirma Jeanne Carbonetti, en su libro “El yoga del dibujo” del 2004.

Betti Edwards autora del famoso *Aprende a dibujar con el lado derecho del cerebro*. de 1979 ya señalaba que uno de los métodos para despertar la creatividad es el de la meditación.

---

<sup>67</sup> [http://www.postgrados.uahurtado.cl/cursos\\_detalle.cfm?id=3215](http://www.postgrados.uahurtado.cl/cursos_detalle.cfm?id=3215)

<sup>68</sup> *Mindfulness* es la concentración de la atención y la conciencia en la meditación budista, cuyo objetivo es la iluminación del practicante.

<sup>69</sup> *La fenomenología* es un movimiento filosófico que llama a resolver los problemas apelando a la experiencia evidente, que es aquella en la que las cosas se muestran de la manera más genuina.

# **4. EL YOGA, EL ARTE Y LOS ARTISTAS**



## 4.1. LAS TEORÍAS DEL ARTE Y DE LOS ARTISTAS DESDE EL PUNTO DE VISTA DEL YOGA

### 4.1.1. RESUMEN DE LAS TEORÍAS Y JUSTIFICACIÓN DE UNA TEORÍA GENERAL. TEORÍAS FILOSÓFICAS PERSONALES.

A partir de las teorías de los distintos autores versados en el yoga y que abordan la cuestión del arte, como el especialista anglo-indio en arte oriental Coomaraswamy, quien extrae sus teorías de los Upanishads (los libros sagrados que constituyen parte de la base filosófica del yoga), el filósofo Aívanhov, el líder espiritual Osho, y el teósofo Curuppumullage Jinarayadasa, he hecho una síntesis para poder hacer referencia a una sola teoría global, dado que como mencioné en el apartado de “metodología”, las distintas teorías no sólo no se contradicen sino que, desde mi punto de vista, se complementan.

Una vez dicho esto, una teoría que global que resuma el punto de vista del Yoga Clásico sobre el arte diría:

“La cualidad de [genio]<sup>70</sup> artístico se adquiere mediante el yoga. El artista ha de saber elevarse, para así contemplar otras existencias superiores a él, o si no, no podrá mejorar nada sobre la Tierra. El artista ha de convertirse en un canal, a través del cual, el arte pueda manifestarse. El artista no debe ser movido naturalmente por las pasiones que representa, aunque puede obtener experiencia estética de su propia representación. Uno de los valores principales de arte es que puede aportar “soluciones” para la vida a través de la experiencia estética que produce en el espectador. El artista ha de practicar yoga para su propio bienestar psicológico, para que pueda equilibrar su “personalidad” con la “energía superior” o “energía creadora””.

En este capítulo analizaremos con detalle estas teorías. Se explicará cada una de ellas y se añadirán citas de artistas afines a cada teoría, como por ejemplo las de Kandinsky y Rothko.

Además se han elaborado unas propuestas filosóficas a partir estas teorías del Yoga Clásico sobre el Arte. Dichas teorías se apoyan en el pensamiento de filósofos occidentales como Platón o Eugenio Trías. A la primera propuesta filosófica la llamaremos “La teoría de la [belleza] y del artista [elevado]” a la segunda “La teoría de la emoción [purificada]” y a la tercera “La teoría de la [fuerza] en la obra artística.” Estas teorías son reflexiones sobre distintas categorías estéticas y otros conceptos, posibles supuestos que se pondrán a prueba en el cuestionario que posteriormente rellenarán los artistas, para así corroborar su veracidad.

### 4.1.2. LA CUALIDAD DE “GENIO” ARTÍSTICO SE ADQUIERE MEDIANTE EL YOGA. “LA TEORÍA DE LA [BELLEZA] Y DEL [ARTISTA ELEVADO].”

Ananda K Coomarasway, en su libro *La transformación de la naturaleza en arte* de 1997, narra cómo desde el punto de vista de la filosofía india, registrado en Brhadaranyaka Upanisad, III, 4,2, “el [genio]<sup>71</sup> no es una manifestación fortuita, sino la consecuencia necesaria de una rectificación

---

<sup>70-71</sup> El término “genio” es nombrado aquí por figurar de manera literal por Ananda K Coomarasway, en su libro *La transformación de la naturaleza en arte* de 1997, donde narra el punto de vista de la filosofía india sobre el arte, registrado en los Upanishad. La palabra Upanishad designan a cada uno de los casi 150 libros sagrados del hinduismo, escritos en sánscrito, se calcula que entre los siglos VII y V a.C. Estos textos también son comunes en las religiones Budista y Jainista. Hoy en día se podrá decir sencillamente el “artista”. Entiéndase así para todas las veces en las que se vuelva a mencionar esta teoría.

de la personalidad entera, cumplida en una condición previa del “Ser”. Este carácter interno no se adquiere por el simple estudio, sino que es cultivado con la facultad del yoga” (Coomaraswamy, 1997, pp. 45-46).

El gran maestro del Yoga, Omraam Mikhäel Aívanhov, señala en su libro *Creación Artística y creación espiritual* que **“el artista ha de saber elevarse, para así contemplar otras existencias superiores a él, o si no, no podrá mejorar nada sobre la Tierra.(...) “Una meditación debe cambiar, cuanto menos, vuestra mirada, vuestros gestos, y debe añadir algo nuevo, más sutil, cuanto menos, una partícula que vibre en armonía con el mundo divino.”** (Aívanhov, 1998, pp. 20-21). “Detrás de la forma hay algo que podemos conocer: la expresión, las emanaciones que provienen del interior de la persona”. (p. 118). “Lo divino es todo lo que es Bello y perfecto en el mundo de la ideas, y hay que hacerlo descender sobre la tierra, es decir, sobre nuestro cuerpo y reemplazar todas las partículas de nuestro físico por partículas indestructibles, cristalinas, inmortales creando un nuevo cuerpo sutil”. (p. 142) “Día a día el hombre debe moldear, esculpir y pintar su rostro interior para que éste impregne un día su rostro físico”.(p. 116).

Escribía Kandinsky<sup>72</sup> en su libro *De lo espiritual en el arte* de 1912 (presente edición de 1992) “El arte, capaz de evolución, radica también en su periodo espiritual, pero no es solo eco y espejo de él, sino que posee una fuerza profética vivificante, que puede actuar amplia y profundamente”. (Kandinsky, 1992, p. 25). “El espíritu que conduce al reino del mañana solo se reconoce a través de la intuición a la que conduce el talento del artista”. **“El artista debe educarse y ahondar en su propia alma, cuidarla y desarrollarla para que su talento externo tenga algo que vestir y no sea como el guante perdido de una mano desconocida, un simulacro de mano, sin sentido y vacía”.** (p. 36). Según Kandinsky, “El artista, comparado con el que no lo es tiene tres responsabilidades: 1º Ha de restituir el talento que le ha sido dado, 2º sus actos pensamientos y sentimientos, como los de todos los hombres, formarán la atmósfera espiritual que aclara o envenena y 3º sus actos pensamientos y sentimientos son el material de sus creaciones, que contribuyen a su vez a la atmósfera espiritual” (p. 115).

Iris Murdoch (Dublín, 1919-Oxford, 1999) fue una escritora y filósofa irlandesa, quien en 1997 fue galardonada con el Golden Pen Award como reconocimiento a toda su carrera. En su libro *El fuego y el sol. Por qué Platón desterró a los artistas* de 1977, Murdoch profundiza en las nociones que del Arte, los artistas y de la “Belleza”, tenía el filósofo griego Platón (Atenas, 427 - 347 a. C.). “La actividad apropiada del artista humano es sencillamente discernir, enfatizar y extender los ritmos armoniosos de la creación divina: producir buenos objetos en vez de objetos rivales pretenciosos. Afirmaba, según Murdoch, Platón en el “Timeo.” (p. 86) “El mal artista (que todos llevamos dentro), como inocente fantaseador que es -y empleando la distinción que se hace en el “Sofista” y la imaginería de la Caverna-, solo ve sombras que se mueven, e interpreta el mundo conforme a la “causalidad” fácil, mecánica y expedita de su vida particular de ensueños (como en una mala película de suspense o en una comedia romántica y su público). El artista mediocre (el hombre irónico que está junto al fuego, si podemos caracterizarlo así) cree que “se conoce demasiado bien”, despliega su pomposa mofa y su bilis en un airado y dramático rechazo hacia cualquier intento serio o cabal de comprender cualquier tipo de orden real. Esta figura (bastante familiar en las páginas

<sup>72</sup> Vasili Vasilievich Kandinsky (Moscú 1866. Neuilly 1944). Este artista ocupa un lugar privilegiado dentro de la Hª contemporánea del arte como promotor e impulsor del primer movimiento decisivo del arte abstracto. Kandinsky también tuvo una función pedagógica en la Bauhaus.

de los diálogos de Platón, donde es criticada o en la literatura moderna, donde se la consiente) está camino del “todo vale y de “el hombre es la medida de todas las cosas” de los sofistas cínicos.” (p. 111) La autora concluye con una descripción de **cómo deberían ser los artistas para satisfacer los requisitos del “buen artista” de Platón: “La receta para el arte es, por tanto, la misma que para la dialéctica: superar la fantasía personal, la ansiedad egótica y el soñar despierto autoindulgentemente.”** (p. 116).

Platón mantenía que lo *Bello* es aquello que *hace que haya cosas bellas*. **Éstas poseen ciertas cualidades, tales como la armonía, medida, claridad o simetría. Sostenía que lo Bello es una idea análoga a las ideas de Ser, de Verdad como Sabiduría y de Bondad o Bien.** Murdoch recalca al respecto que “los griegos consideraban que el arte era bueno solo cuando servía al bien. Para ellos el orden es bello (bueno) y el desorden es malo.” (p. 109) “A la belleza Platón le atribuye un papel muy importante.” (p. 52) “En el “Banquete”, Platón afirma que bajo la apariencia de lo bello el camino de la justicia podría conducir a vías más elevadas, e incluso el más humilde ciudadano podría sufrir un trastorno divino.” (Murdoch, 1977, p. 53,) “El iniciado no ha de contentarse con una sola encarnación de la Belleza, sino que será empujado desde la belleza física a la belleza moral, a la belleza de las leyes y “mores” y hacia todas las ciencias y enseñanzas, y así hasta escapar de la “mezquina esclavitud del caso particular”. (República)” (p. 55). Así la belleza se convierte en un acceso al “bien” dado que son sinónimos. Según José Ferrater Mora en su Diccionario de Filosofía de 1941, Platón, en el Fedro indica que, mientras no hay en la tierra imágenes visibles de la Sabiduría, hay, en cambio, imágenes visibles de la Belleza. **La “escalera de la belleza” de la que habla Platón en “El banquete” es la expresión metafórica de que lo Bello se convierte en el “acceso al Ser”.** (Ferrater, 1991).

Según Eugenio Trías, tal y como lo dejó registrado en su libro *Pensar la religión* de 1996, **a lo que en la tradición Judeo-islámico-cristiana se considera “Dios”, en la indo-griega (de donde proviene el yoga) es llamado “Ser”.** (Trías, 1997, pp. 167-168) Según Trías, en Grecia y en la India se llega, por reflexión trascendental, hacia un principio monista de Unidad. En la India (...) especialmente en los antiguos Upanishads, se alcanza una comprensión exegética de las distintas figuras de los dioses al remontar desde ellas hacia una Unidad Trascendental que les da significación y sentido. Lo mismo sucede en Grecia: una remisión hacia un núcleo unitario primigenio (...). Tal remisión sobreviene, a través de la sabiduría filosófica, a partir de la reflexión de los llamados sabios <presocráticos>. Estos reconducen la pluralidad polimorfa de las teofanías (...) hacia un núcleo generativo unitario, o *physis*, del que se intenta determinar su principio. (p. 32) En ambos casos se determina la tarea *filosófica* como la indagación de aquello que permite determinar y nombrar, o conceder forma inteligible, a ese ámbito generativo de cuanto existe. En Grecia se reconoce como *physis* y en el mundo postvédico como *brama* (hipóstasis de la palabra eficaz hímica y sacrificial). Esa determinación conduce, en los *Upanishad*, a formular la célebre Identidad absoluta entre *brama*, principio verbal genitivo, y *atman*, respiración y aliento, o principio de Supraidentidad, referido al <yo soy>, a un verdadero Ego trascendental. En cuanto a Grecia, la tarea *filosófica* conduce a localizar la instancia que permite identificar lo propio y esencial de la *fysis*, que es quizás lo indeterminado-infinito (...) o la identidad entre ser, intelección y palabra (Parménides). (p. 137)

El mismo Trías en su libro *Lo bello y lo siniestro* de 1982, (presente edición del 2010) añadió a este respecto que **“Platón (el filósofo griego) reflexiona sobre el bien, sobre el Uno, como generador de todas las cosas.** (...) Desde el uno se produciría la diversidad y desde ella se produciría el efecto inverso, el de reorientación hacia el Uno, a través de un largo proceso de retorno. Estaría así, el

uno, de alguna manera presente en todas las cosas. **De ahí la identificación de este uno con dios.** Así como dios, lo Bello se encontraría en todas las cosas.” (Trías, 2010, pp. 56-57) Miguel Ángel, conocedor de estas doctrinas, consideraba el “genio”, como el ser capaz de reavivar el germen del alma y de luz dispersos en la materia, sustrayéndola a esta de irracionalidad, fealdad, informidad. (..) El arte adquiriría aquí la misión de liberación de los objetos materiales o su reconversión al principio espiritual”.(pp. 58-59)

“LA TEORÍA DE LA [BELLEZA] Y DEL [ARTISTA ELEVADO].” Recapitulando, si según Trías el “Ser” hindú es sinónimo del “Dios” griego y si según Platón el “Dios Griego”, como Uno o generador de todas las cosas, es sinónimo de conceptos como “bien, “sabiduría (...) y “Belleza” podremos decir que la “Belleza” en sentido platoniano es equivalente al “Ser” hindú. Si y también según Platón, la Belleza se convierte en acceso, a través de una metafórica escalera, al “Bien” o al “Ser”, (recordemos que son sinónimos), podríamos aventurar, que a la inversa, el acceso al “Ser” implicaría un acceso o logro de la “Belleza”. El yoga pretende mediante sus técnicas el acceso al “Ser” del practicante, entonces podríamos suponer que haciendo yoga los artistas deberían ser cada vez más capaces de percibir y plasmar la belleza platoniana, la belleza de la armonía, la medida, el orden, la caridad y la simetría en sus obras. A esta suposición la llamaremos “La teoría de la belleza y del artista elevado”. Decimos el “artista elevado” porque recordemos que las técnicas de yoga, según las teorías de los Upanishad, van modificando la personalidad del artista convirtiéndole en un ser más espiritual o “genial”.

#### 4.1.3. EL ARTISTA HA DE CONVERTIRSE EN UN CANAL A TRAVÉS DEL CUAL EL “ARTE” SE PUEDA MANIFIESTAR.

Afirma el maestro de yoga Osho (1931-1990) quien ha sido descrito por el *Sunday Times* de Londres como “uno de los 1.000 artífices del siglo XX”, en su libro *Creatividad*, que algunos de los grandes artistas, están absolutamente seguros de que no han sido otra cosa que bambúes huecos, y que la existencia ha estado cantando a través de ellos, y señala que “el verdadero artista debe dejarse ir, dejar que ocurra. Cuando baila, quiere fundirse en el baile; de repente una infinita energía empieza a verterse en su interior... se llena de lo desconocido, de lo misterioso, de lo divino. (...) **El artista se convierte así en un vehículo totalmente abierto, por el que el arte se manifiesta;** de otro modo podrá ser un técnico perfecto pero nunca transportará al público a esa dimensión de unidad, que solo se puede transmitir si se conecta con el *Uno*.” (Osho, 1996, pp. 78-79). **“Cuando meditas tus ojos se vuelven psicodélicos, los árboles los ves más verdes que nunca, las rosas más rosas y todo parece ser luminoso. (p. 45) Es similar a los efectos de las drogas, pero sin sus desagradables consecuencias. (...) Las drogas solo se pueden dejar si es posible encontrar mejores maneras para poder liberar tu arte y la meditación es la mejor manera”** (p. 114).

Es sabido que muchos artistas usaron y usan las drogas para alterar su nivel de conciencia y así ser capaces de crear. En el artículo *Los “viajes” de Wagner* de Christian Rätsh del *Especial música y drogas* del 2004 de la Revista *Cáñamo*, encontramos información relativa al compositor alemán Richard Wagner (1813-1883), de quien se dice que formaba parte del mundo parisino de las drogas. “Según afirmó su criada de la Villa Wahnfried de Alemania (donde construyó su gran Teatro de Festivales, para representar *El anillo de los Nibelungos* la mayor obra operística de todos los tiempos) y ante las reclamaciones de su mujer, Wagner respondía que “necesitaba las nubes del cáñamo índico para componer.”” (Rätsch, 2004, pp. 30-32).

En el cuestionario para los artistas me habría gustado hacer alguna pregunta referida a las drogas, algo así como: “¿Desde que hace yoga necesita drogarse menos (en el caso de que lo haga) para desempeñar su quehacer artístico?” Pero me pareció que podría resultar contraproducente, porque dado lo controvertido del tema, pensé que muchos artistas renunciarían a hacer el cuestionario sólo por no responder a esta pregunta o por encontrarla fuera de lugar.

#### 4.1.4. EL ARTISTA DEBE SER CAPAZ DE MANEJAR SUS EMOCIONES. EL APRENDIZAJE A TRAVÉS DE LA EXPERIENCIA ESTÉTICA. “LA TEORÍA DE LA EMOCIÓN [PURIFICADA]”.

Continuando con las teorías del arte de los Upanishads reflejadas en la obra de Ananda Coomaraswamy *La transformación de la naturaleza en arte* de 1934 (presente edición de 1997), nos encontramos con la siguiente afirmación: **“El artista no debe ser movido naturalmente por las pasiones que representa, aunque puede obtener experiencia estética de su propia representación”**. (Coomaraswamy, 1997, p. 46). Este es un punto de vista que es también adoptado por la filósofa y poeta Chantal Maillard, letrada de temas relacionados con el pensamiento filosófico y estético del sur de Asia, que advierte en su libro *Contra el arte y otras imposturas* de 2009, con sentencias como “la tarea que atañe a los artistas, es la de formar esa conciencia capaz de distanciarse de las emociones que les afectan, capaz de retirarse, aunque sea por un instante, a un lugar neutro, el de la ecuanimidad y desde allí, recuperar el fuego” (Maillard, 2009, pp. 90-91). Este “no ser movido por las pasiones” implica, según los Upanishads, tener dominio emocional, **es decir ser capaz de cuestionar y controlar las propias pasiones o emociones. Si el artista no logra tener un control, que no una represión emocional, según esta teoría, no lograría alcanzar la capacidad de sentimiento necesaria para transmitir el “verdadero” Arte**. Esto no significa que el artista deba convertirse en un mero espectador del proceso, sino todo lo contrario, significa que se involucre con todo su ser, incluida la parte racional u objetiva, no solo con su parte emocional. Paradójicamente, al tener más consciencia y control sobre las propias emociones, éstas se pueden experimentar más intensamente. Una concepción semejante sobre el artista expresaba Mark Rothko. “Exigimos ante todo y sobre todo la victoria sobre lo subjetivo, si no hay contemplación pura y desinteresada, no podemos creer jamás en la más mínima producción verdaderamente artística”. (Rothko, citado por Amador Vega en su libro *Zen, mística y abstracción*, de 1993, pp. 120-121)

**Uno de los valores del “verdadero” arte según el maestro yogui C. Jinarayadasa, radica en la capacidad que éste tiene para aportar soluciones para la vida**. En su breve libro, *El arte y las emociones*, Jinarayadasa relata que **el arte propicia la re-creación o la nueva creación que las personas hacen de sí mismas**, a través de la experiencia estética. Jinarayadasa sostiene que mientras el proceso de la vida prosigue alrededor y en el interior del ser humano, éste procura descubrir su solución y la busca en el arte. Este proceso, según Jinarayadasa está expuesto muy brevemente en una palabra, según el autor, poco comprendida: “recreación”. Pero “recreación”, para Jinarayadasa, significa re-creación o la nueva creación que el ser humano hace de sí mismo, a la luz de las nuevas experiencias que le han sobrevenido. (Jinarajadasa, 2003, pp. 54 y 55).

*“La superior forma de re-creación por la emoción y el intelecto es el arte. Es la suprema porque una artística expresión puede conducirnos más cerca de la verdad de las cosas, que le es posible al intelecto o a la emoción El arte nos da una solución mucho más precisa de los hechos de la vida, de que la que nos pudiera dar una filosofía.”* (Jinarajadasa, 2003, p. 55)

Según Jinarayadasa, el drama es uno de los medios de re-creación más poderosos y describe el proceso por el cual lleva a este fin, de una manera muy similar a la que lo hizo el psicoanalista Sigmund Freud.

*“Todos tenemos en nuestro actual estado de evolución, cierta cualidad de impureza. Los griegos comprendieron que el drama era uno de los medios de purificar a las gentes, pues cuando el héroe manifestaba sus mejores sentimientos y cualidades, el espectador sentía lo mejor que estaba en sus adentros, al paso que notaba sus propios vicios y defectos. Así era el espectador capaz, por medio del drama, de diagnosticar su propia enfermedad y hallar su remedio. En nuestros días escasamente se tiene del drama este concepto, que sin embargo es el de su verdadera misión: la de purificar a las gentes. El arte promueve el descenso al infierno y la vuelta a lo cotidiano de tal manera que el sujeto queda transformado, esto es la re-creación. “ (pp. 32 y 33) Es necesario notar la sorprendente cualidad del arte como medio de apresurar el propio adelanto por la asimilación de ajenas experiencias. (p. 22)*

Veamos entonces el análisis que de la tragedia griega desde el punto de vista de Sigmund Freud, explicado por el filósofo Trías en su obra *Lo bello y lo siniestro* de 1982 (edición del 2010). Afirma Trías que, según Freud, en el desarrollo de la obra de teatro griega el héroe manifiesta o va demostrando sus cualidades y es entonces cuando el espectador siente su propia valía, a la vez que identifica sus defectos. Conforme avanza la obra, el protagonista, por circunstancias de la vida o del destino, comete una falta. Esta falta es la realización de los deseos primarios que podemos tener todos: robar, matar, etc. Entonces el espectador comienza a vislumbrar las consecuencias que tendrá para el protagonista la falta, y siente temor por él. Cuando el protagonista actúa de manera heroica, asume su responsabilidad y es cuando se convierte en héroe. Un héroe es una persona que actúa de una manera moralmente alta. Cuando el héroe purga su culpa, el espectador sufre una “catarsis”. “Catarsis” en términos psicoanalíticos significa liberación, en este caso del cúmulo de pasiones displacenteras. (Trías, 2010, pp. 127-134)

Resultan pues, estas dos explicaciones de la tragedia griega, una oriental y la otra occidental similares y posiblemente complementarias en algunos aspectos. Para Jinarayadasa, la re-creación no sólo se da en la tragedia griega, sino en todos los modos de arte.

*Al contemplar una escultura magistral, nos fortalecerá y purificará. Algunas esculturas modernas describen sucesos humanos y tratan de representarnos ciertas modalidades de pensamiento y emoción, como por ejemplo la estatua de un soldado en actitud de atacar. Si la esculpe un hábil artista, suscitará en nosotros por medio de la escultura un profundo sentimiento de admiración y no miraremos al soldado como a un soldado individual, sino más bien como representante del tipo del soldado. Por medio del arte ganaremos algo de las virtudes que nos esforzamos en adquirir por ardua labor mental. (p. 34).*

“LA TEORÍA DE LA EMOCIÓN [PURIFICADA]”. Para lograr esta re-creación de la que nos habla Jinarayadasa, el espectador tienen que poseer cierto grado de comprensión de lo que se le muestra en la obra artística y cierto grado de conocimiento de sí mismo para, como diría el maestro yogui, “autodiagnosticarse”. Lo cual implica poseer una cierta capacidad de autocrítica, de sinceridad, de conexión con las emociones, de empatía y de voluntad para aprender y cambiar. La ampliación de la consciencia mediante la práctica de yoga conlleva la adquisición, en mayor o menor medida de estos atributos, como lo demuestran muchos de los experimentos científicos que sobre yoga y meditación se han realizado hasta el momento. **Por lo tanto la práctica del yoga ayudaría al espectador de la obra de arte a lograr mediante la experiencia estética, una vivencia más transformadora y enriquecedora a nivel personal de la misma.**

Sin embargo, aunque muchas veces seamos conscientes de nuestros defectos, no podemos hacer mucho para evitarlos. En teoría, la práctica del yoga proporciona una base de bienestar y fuerza de voluntad que permite al practicante atreverse con lo que antes no pudo, por la plena confianza depositada en uno mismo. El artista “yogui” habría ido durante su vida superando muchas circunstancias adversas, mediante las cuales se habría transformado en una persona mejor y más perfecta. **Por lo tanto, el artista que practique yoga o meditación, podría mostrar en sus obras cómo pudo solucionar estos “dramas” humanos y de esta manera propiciar que el espectador aprenda de sus vivencias, planteando soluciones para las distintas experiencias vitales.**

El filósofo José Ortega y Gasset en su libro *La deshumanización en el arte* de 1925 (presente edición del 2009), ya atestiguaba en su época, la tendencia a desapegarse de las emociones, en el arte occidental: “El placer estético para el artista nuevo es que asistamos a su metamorfosis, su triunfo sobre lo humano”. (Ortega y Gasset, 2009, p. 28) “Los artistas que solo pretenden ser hombres deberían ser algo más, deberían ser artistas. El artista aumenta el mundo. Autor viene de *auctor*, el que aumenta” (Ortega y Gasset, 2009, p. 35).

#### 4.1.5. EL ARTE DE VANGUARDIA.”LA TEORÍA DE LA [FUERZA] EN LA OBRA ARTÍSTICA.”

La “experiencia estética”, o el efecto que una obra de arte produce en el espectador, es una sensación o emoción que puede ser más o menos placentera, pero en los últimos tiempos observamos que muchos artistas producen experiencias artísticas que podrían considerarse perturbadoras, de impacto o de choque. “Muchos pintores modernos, escritores y músicos creen que su tarea es producir un tipo de experiencias abrumadoras, desconcertante o escandalosas. Dicho de otro modo, la función del arte no es expresar algo, si no impresionar en un sentido bastante literal, como por ejemplo la impresión que un fuerte golpe deja en el cuerpo”. (W. Tatarkiewicz, 2004, p. 60). Un ejemplo de este tipo de arte es el del reconocido artista contemporáneo Abel Azcona<sup>73</sup>, quien en sus *performances* puede, desde invitar al espectador a participar en una orgía “artística”, hasta usar hostias consagradas para escribir la palabra “Pederastia” en el suelo.

Hemos visto, en apartados anteriores, que **el Yoga pretende la integración total de la psique, procurando volver consciente, lo inconsciente.** Los experimentos científicos demuestran que las técnicas de yoga producen cambios considerables en las zonas del cerebro relacionadas con la consciencia, dado que se desbloquea el inconsciente y se potencia la autoconciencia. Aumentar el nivel de consciencia significa darse cuenta de que lo que antes era inconsciente. El yoga puede desbloquear el inconsciente y liberar no solo emociones enterradas durante largo tiempo, sino también otros sentimientos, pensamientos imágenes y recuerdos. Las revelaciones que se obtienen durante este proceso, podrían emplearse como recursos para realizar obras artísticas.

Eugenio Trías en su obra *Lo Bello y lo Siniestro*, hace **una equivalencia entre el concepto del “inconsciente” y la categoría estética de lo “siniestro”** al definir lo siniestro como “la infinitud revelada, el vacío, la nada primordial, el abismo... el núcleo vital de lo humano que es llamado inconsciente, dios revelándose a través del inconsciente”. “Lo siniestro es aquello que debiendo permanecer secreto, oculto, no obstante se ha manifestado, como diría Schelling” añade Trías (Trias, 2010, p. 50). Trías se apoya en la concepción de Freud tenía de lo “siniestro” para configurar

---

<sup>73</sup> Información del artista Abel Azcona extraída de su página web oficial: <https://abelazcona.art/>

la suya propia, y para ello se refiere a la definición de Freud según la cual, “lo “siniestro” es algo que es familiar, pero no conocido”. Sugiere Freud, continúa Trías, que “lo siniestro ha sido deseado y temido por el sujeto secretamente, en sus fantasías” a lo que añade Trías que “el arte transfigura esos deseos semi-secretos, semi-prohibidos y eternamente temidos, dándoles una forma, una figura, manteniendo de ellos lo que tienen de fuente de vitalidad.” Y, ¿qué es lo que estaba oculto y se ha revelado?, se pregunta Trías, y da la siguiente respuesta: tras la cortina está el vacío, la nada primordial, el abismo (el abismo es la morada de Satanás). “Tras la cortina, hay imágenes que nuestra razón actual no puede soportar. El arte se sitúa en esa extraña posición, siempre penúltima, respecto a una revelación que no se produce, porque no puede producirse. (...) De ahí que no haya una última palabra de la obra artística”. (Trias, 2010, pp. 50-52)

Trías además, afirma **que lo “siniestro” constituye condición y límite de lo “bello”. Lo siniestro debe estar presente en la obra velado, bajo la forma de ausencia.(...) La obra artística carecería de fuerza de no hallarse lo siniestro presentido.(...)** Lo que hace a una obra de arte viva según, la célebre definición de Schiller, es esa convivencia y síntesis del lado oscuro y el lado bueno (limitativo, formal, familiar). (..) El arte de hoy intenta apurar el límite entre lo bello y lo siniestro. (Trias, 2010, pp. 50-52).

“LA TEORÍA DE LA [FUERZA] EN LA OBRA ARTÍSTICA”. Siguiendo el razonamiento de Trías y de la mano de los descubrimientos científicos en torno al yoga sobre la consciencia, podemos establecer dos teorías. Una, si haciendo yoga las personas pueden volverse más aptas para transformar en consciente lo inconsciente, los artistas podrían, utilizar esta capacidad para imprimirle más fuerza a sus obras. Dos, si fueran un paso más allá y no sólo se limitan a utilizar su “inconsciente” (en equivalencia con lo “siniestro”) vuelto consciente a través de las técnicas de yoga, únicamente para dar fuerza, sino que lo convierten en el fundamento de la obra artística, conseguirían producir experiencias estéticas de “choque” o de vanguardia. Estar dos teorías las vamos a formular en una sola y le llamemos la “Teoría de la [fuerza] en la obra artística.”

#### 4.1.6. LA NECESIDAD DE PRACTICAR YOGA Y MEDITACIÓN PARA EL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS ARTISTAS SEGÚN LAS TEORÍAS DEL YOGA.

Según el maestro de yoga Manuel Paz Macazaga y como apunta en su libro *Psicología Yógica* de 1998, todos los artistas canalizan una “energía superior” o “energía creadora”, en forma de arte. Los yoguis observan que, en general, cuanto más grande es el artista, más desequilibrado suele estar, al no poder digerir el contacto con esta “energía superior”. Opinan que el artista, por lo general, carece del conocimiento necesario para entender de donde surge esa genialidad y, generalmente hay una lucha entre su “personalidad”, en el sentido yóguico del término, y esta “energía superior”. Cuando los artistas manifiestan esa “energía” o fuerza interior pueden ser sublimes, pero en otros momentos pueden ser personas vulgares y grotescas, e incluso rastreras. Desde este punto de vista, explica Paz Macazaga, lo que ocurre es que cuanto más “energía superior” posee el artista, más fuerza tiene también su personalidad y si ambos aspectos no se ponen en equilibrio, surgen crisis. **“Por lo tanto el artista ha de hacer yoga para equilibrar su “personalidad” con la “energía superior.”** (Paz Macazaga, 1998.)

El periodista científico William Broad observó que algunos famosos yoguis han producido abundantes obras de arte, como Franklin Jones, un gurú de California de los años ochenta, aficionado a la pintura y la fotografía y que produjo más de cien mil obras de arte. (Broad, 2014, pp. 301-302).

Gopi Krisna, quien fue conocido por poseer un flujo interminable de poesía y que además escribía en una docena de idiomas señaló en su libro *The Biological basis of religion and genius* de 1972 que “el fuego místico debe convertir a una persona ordinaria en un virtuoso con extraordinario poder de expresión, tanto en verso como en prosa y de enorme talento artístico”. (Broad, 2014, pp. 282) El destacado violinista y director de orquesta, Yehudi Menuhin (1916-1999), fatigado por las exigencias de su trabajo, viajó a la India y aprendió a relajarse con el yogui Iyengar, convirtiéndose en un gran entusiasta del yoga y dando a conocer el nombre del maestro Iyengar a nivel mundial. (Broad, 2014, pp. 286-287)

## 4.2. PSICOLOGIA DEL ARTISTA

### 4.2.1. LA PERSONALIDAD DEL ARTISTA

Para abordar las características fundamentales de la personalidad del artista vamos a apoyarnos en las teorías del, ya fallecido psicoanalista Miguel Fraile (2008). El psicoanalista Fraile, según nos relata Gloria Ruiz Ramos en su libro *Amo hacer música. Yogaterapia específica para los profesionales de la música, era autor de libros como Meditación Budista y psicoanálisis. (1993) o Curación y Salud integral por el Yoga. (1995)* y formuló interesantes teorías sobre la personalidad artística que veremos en este apartado. Según Fraile el artista creador (escultor, músico, etc.) tiene una concepción distinta del mundo o de la realidad. Según Fraile la personalidad del artista es compleja, por el hecho de vivirse en una dimensión de consciencia llena de emociones, con una capacidad de sentimiento amplia y abierta que le hace muy vulnerable al entorno, que a su vez lo considera, frecuentemente, como **una persona “diferente”, con una vivencia de la realidad distinta**. Personalidad artística que, de no evolucionar hacia la seguridad interior del sí mismo, **quedará condicionada o vendida al reconocimiento externo**. Este hecho va colocándole en una posición, que se siente constantemente obligado a mantener, de tal forma que se convierte en una necesidad vital para él, no defraudar a quienes le admiran y conquistar, simultáneamente, nuevo público. Este esfuerzo se mantendrá hasta que se le agoten las fuerzas. La necesidad de “destacar”, íntimamente ligada a la realidad del mundo del arte, de ser el mejor y por lo tanto superarse continuamente frente a sus “rivales” (los propios compañeros), el saberse, juzgado, analizado y criticado, va conformando en el propio artista un carácter hostil y agresivo.

La expectación de crear para los demás genera en el organismo, de forma natural, un estado de alerta que es útil para posibilitar el mayor rendimiento a la hora de crear. El problema surge cuando el artista percibe a su público como un jurado, que analiza de forma continuada los sus fallos, y es entonces cuando, en vez de disfrutar con los aspectos creativos de su profesión, se **bloquea**. El mantenerse siempre juez de su propia obra, le imposibilita una vivencia satisfactoria de la misma, **hasta el punto de generarle la idea de abandono**. Las tensiones más difícilmente combatibles, son aquellas que desencadena la creación para el público, situaciones que el artista vivencia como riesgo al fracaso, una emoción muy fuerte que pueden **llegar a desencadenar crisis de ansiedad o miedo**.

Para evitar esta desagradable situación Fraile opinaba que los artistas deben permitirse fallar, porque así se relajan y paradójicamente, es cuando mejor les salen las cosas. **El artista debería trabajar en sí mismo para lograr un autoconocimiento, porque sólo uno mismo es capaz de saber qué lleva dentro y qué ha de expresar, siendo coherentes consigo mismos y no tanto con lo que se espera de ellos. Deberá desarrollar su capacidad de superación, sin compararse, potenciando sus capacidades, sintiéndose motivado porque encuentra auténtica satisfacción con aquello que hace.** ¿Cómo se consigue esto? Fraile recomendaba que para lograr **desarrollar la capacidad de auto-observación**, los artistas practiquen yoga.

### 4.2.2. NUEVAS PEDAGÓGICAS ARTÍSTICAS. EL ARTE SOBERANO O LA EXPERIENCIA DE LA VIDA DEL ARTISTA COMO UNA OBRA DE ARTE TOTAL.

Quizá si el artista hubiera aprendido a hacer yoga en el colegio, en el instituto o en la universidad, no habría pasado por algunas de estas malas experiencias. Claudio Naranjo, fallecido recientemente

te, (1932-2019), era un psiquiatra y escritor chileno y fue uno de los pioneros y máximos referentes de la Psicología Transpersonal. Desde finales de los años noventa brindó muchas conferencias sobre educación y ha influido en la transformación del sistema educativo de varios países. Naranjo recalcó desde hace años, la importancia de introducir la meditación en el sistema educativo. Muchos educadores *han venido a mis cursos, y todos salen sintiendo que esto es lo que la educación necesita: una inyección espiritual universalista y no dogmática que incluya prácticas concretas que sirvan al cultivo de la mente profunda –comenzando por el cultivo de la atención- y un proceso de autoconocimiento guiado que lleve no sólo a cambios de conducta sino a esa transformación más profunda que es la esencia de la maduración propiamente humana. Tal vez haya quien se pregunte cuál ha sido el secreto que pueda lograr un profundo impacto transformador y humanizador: en parte a la existencia de recursos hasta ahora desconocidos (como la psicología de los eneatis) o desaprovechados (como la meditación o la terapia gestaltica).*<sup>74</sup>

La filosofía subyacente en el Yoga Clásico ya fue, de alguna manera, introducida en la educación de adultos por Paulo Reglus Neves Freire quien era, entre otras cosas, uno de los teóricos de la educación más influyentes del siglo XX (Recife, Brasil, 1921 - São Paulo, 1997). Apenas puede hablarse de educación para adultos sin hacer referencia a P. Freire y sus obras. Como Jesús Hernández Aristu, deja reflejado en *Pedagogía del ser. Aspectos antropológicos y emancipatorios de la pedagogía de Paulo Freire*. de 1990, P. Freire, fue abogado y profesor de filosofía e historia de la pedagogía en varias universidades, incluida la de Harvard y fue precursor de la alfabetización de masas a nivel mundial. Freire basa su planteamiento educativo a partir de una filosofía existencialista<sup>75</sup>. Los existencialistas estudian la metafísica, las cosas que no se ven ni se tocan con los sentidos externos, es decir, estudian el *Ser*. Este concepto de *Ser* existencialista, tiene muchos paralelismos con el *Ser* planteado por el Yoga Clásico, que, como vimos, tiene su origen en la Filosofía Vedanta. Ambas filosofías hablan del *Ser* en cuanto a vivencia, a absoluto, a verbo. El referente para Freire es G. Marcel, quien sostiene que el *Ser* no es demostrable por la ciencia externa, sino que sólo es experimentable a nivel interno. Al ser un filósofo existencialista, busca el *convertirse en ser*, a lo que en Filosofía Vedanta (cuyo origen son los *Vedas*, los libros sagrados del Hinduismo) se conoce como *realizarse*. Resumiendo, Freire introdujo teorías o conceptos que son muy similares a los del Yoga Clásico y les otorgó la categoría de “fundamentales” para lograr una educación completa o íntegra del individuo.

Juan Ignacio Zuazo Aquesolo, profesor en la Facultad de Bellas Artes de la Universidad del País Vasco, establece en su tesis *Un camino hacia el ser. Educación artística para el desarrollo de la conciencia*, de 2002, nuevos principios pedagógicos para la educación artística. *Una perspectiva crítica atenta a la crisis de la educación actual debe buscar vías y proponer modelos nuevos. La pedagogía intrínseca, la pedagogía que procura las mejores condiciones para el autodescubrimiento, enseña, no solo conocimientos, habilidades y capacidades, sino también a vivir y a convivir, convirtiendo la experiencia formativa en una experiencia valiosa para la vida real en el presente. Proponemos aquí una pedagogía educativa para las artes que tenga como objetivo la autorrealización de la persona, el logro de su plenitud humana, y que supone para ello, desarrollar la conciencia.* (Zuazo Aquesolo 2002, p. 45)

<sup>74</sup> Información sobre Claudio Naranjo y la educación extraída del pdf disponible en su página web oficial. Ver enlace: [http://www.claudionaranjo.net/pdf\\_files/education/cambiar\\_la\\_educacion\\_ch\\_4\\_spanish.pdf](http://www.claudionaranjo.net/pdf_files/education/cambiar_la_educacion_ch_4_spanish.pdf)/ Fecha última consulta 25/11/2020

<sup>75</sup> Corriente filosófica originada en el s.XIX y que se prolongó e la segunda mitad del S.XX. Cuenta en sus filas con pensadores como Dostoyevski, Sartre y Ortega y Gasset.

Estos principios están basados en una filosofía encaminada a la lograr la realización personal. Dicha realización personal, según Zuazo, conllevaría el expandir la conciencia, y para este fin utilizaría al arte. Zuazo considera que la ampliación de los límites de la conciencia a través del arte es el verdadero fin del mismo, del arte. Zuazo afirma que, dicho con las palabras de Jünger, el arte lleva a cabo el “reencuentro con el origen, a través de la sublime creación” con dios, la vida, o el ser. (p. 51). El objetivo del arte es para Zuazo, que vivamos la vida como si fuera arte. *Se logra experimentar la vida como si fuera una obra de arte total.* (p. 167). Al tipo de arte que persigue este objetivo se le denomina *Arte total o Arte Soberano*, y está basado en las concepciones de los filósofos C. Menke y G. Bataille. *El Arte Soberano es un arte que trasciende pero no anula ningún modo de arte. En este arte, el sujeto artista se abisma en su ser, para que desde ahí su existencia alcance la categoría de lo artístico.* (p. 161). Por lo tanto este tipo de arte no rechaza lo anteriormente conocido, sino que lo integra y avanza, como subiendo un peldaño.

*La meditación es una técnica que permite que el Yo se expanda y todo se convierta en presencia pura y luminosa.* (p. 197) Por tanto, la meditación se convertiría en una herramienta muy útil para lograr el Arte Soberano, dado que permite que la conciencia, designada frecuentemente en este y en otros textos como “presencia”, se expanda. Para que seamos capaces de vislumbrar el Arte Soberano es necesario penetrar en el nivel más hondo y trascendente de la conciencia, en la conciencia en sí. (p. 170) *En la concepción soberana del arte, el ser humano hace arte consigo mismo, no hay necesidad de recurrir a las manifestaciones sensibles para hacer arte. No es visible ni perceptible por los demás, pues depende de la actitud de artista.* (p. 169)

### 4.2.3. LA SUBLIMACIÓN EN ARTE Y LA ARTE-TERAPIA

Edith Kramer fue una pintora de realismo social, seguidora de la teoría psicoanalítica y pionera de la arte terapia. En sus teorías afirma que el artista es una persona que ha aprendido a resolver mediante la creación artística, sus conflictos interiores. *El arte es un método para ampliar el alcance de las experiencias humanas mediante la creación de equivalentes de esas experiencias. Es un mundo artificial, pero tiene el poder de evocar verdaderas emociones. Es por eso que llamamos sublimación a cualquier proceso en el cual un primitivo impulso antisocial es transformado en un acto socialmente productivo, de modo que el placer que produce el resultado del acto social reemplaza al placer que la gratificación del impulso original hubiera proporcionado. Esas creaciones se convierten en verdaderas obras de arte sólo si el autor consigue hacerlas significativas para los demás. Si el artista no consigue equilibrar sus impulsos a través del arte es muy probable que desarrolle una enfermedad.* Edith Kramer en *Terapia a través del arte en una comunidad infantil.*

La Asociación Americana de Arte Terapia (AATA) define la arte-terapia como una profesión establecida en la salud mental, que se ocupa de los procesos creativos del arte, con el objetivo de mejorar y explorar el bienestar físico, mental y emocional de las personas de todas las edades.

### 4.2.4. LA RELACIÓN ENTRE LA CREATIVIDAD Y LOS TRASTORNOS MENTALES

De acuerdo con el libro de Marian López Fernández y Noemí Martínez Diez, *Arte-terapia. Conocimiento interior a través de la expresión artística*, de 2006, el padre del Psicoanálisis Sigmund Freud, relacionó la genialidad con la neurosis y su pupilo, Carl Gustav Jung afirmó que, **la obra de arte funcionaba como re-estructuradora de la personalidad del artista.** Muchos son los ejemplos de artistas famosos que ha sufrido algún tipo de trastorno mental: Vincen Van Gogh, Lord Byron,

Edgar Allan Poe, y así tantos otros a los que se les adjudica un excentricismo excesivo, como a Salvador Dalí. *La potencia de construcción sanadora que tiene el arte es también potencia de destrucción. Todo depende del sentido en que aproveches esa potencia. Eva Bonet.*<sup>76</sup>

Un estudio que ha analizado a más de 150.000 europeos **relaciona la creatividad con genes que aumentan el riesgo de sufrir esquizofrenia y trastorno bipolar**. El nuevo estudio,<sup>77</sup> publicado el 8 junio de 2015 en *Nature Neuroscience*, y liderado por la empresa de análisis genéticos deCODE, analizó el genoma de 1.000 personas pertenecientes al mismo país, que forman parte de asociaciones nacionales de artistas visuales, bailarines, actores, músicos y escritores. Este último grupo de profesionales, señala el trabajo, tenían un 17% más de posibilidades que el resto de la población de padecer alguna de las variantes de riesgo, aunque ninguno sufría las dos dolencias analizadas (esquizofrenia y trastorno bipolar a la vez). Miguel Bernardo, psiquiatra del Hospital Clínic (Barcelona) y presidente de la Sociedad Española de Psiquiatría Biológica, ofrece una opinión independiente sobre el trabajo liderado por Stefansson. *El hecho de que la mayoría de los participantes sean islandeses, una población muy homogénea desde el punto de vista genético, aporta mayor fiabilidad*, destaca. Las mismas variantes genéticas también estaban más presentes en las profesiones citadas cuando el equipo analizó, en una variante de este estudio, los genes de más de 8.000 suecos y 18.452 holandeses. Concluyeron que **los creadores tenían un 25% más de probabilidades de tener algún gen de riesgo**.

Existen algunas evidencias que relacionan el genio artístico y la locura o ciertos desórdenes mentales. Para tratar de curarles, a estas personas se les administra medicación, pero según el documental de la BBC “Trastorno y Creatividad”), uno de los efectos secundarios de dicha medicación, es una significativa reducción de su creatividad.

---

<sup>76</sup> Entrevista a *Jean Pierre Klein* y *Eva Bonet: arteterapeutas*. [www.elcorreodigital.com/vizcaya/20070712/sociedad/podemos-afrontar-locura-cualquier-20070712.html](http://www.elcorreodigital.com/vizcaya/20070712/sociedad/podemos-afrontar-locura-cualquier-20070712.html) )

<sup>77</sup> Extraído del artículo *Creatividad y psicosis comparten las mismas raíces genéticas*, por Nuño Domínguez, publicado el 8 de Junio de 2015. Ver enlace: [http://elpais.com/elpais/2015/06/08/ciencia/1433775678\\_454166.html](http://elpais.com/elpais/2015/06/08/ciencia/1433775678_454166.html)



**5.**  
**LOS**  
**ARTISTAS**  
**Y LA**  
**PRÁCTICA**  
**DEL YOGA**  
**Y LA**  
**MEDITACIÓN**

ESTUDIO A TRAVÉS DE  
110 ENTREVISTAS



## 5.1. CARACTERÍSTICAS DEL GRUPO DE ARTISTAS ENTREVISTADOS

A la hora de comenzar la búsqueda de un grupo de artistas susceptibles de ser entrevistados, me planteé que deberían de cumplir ciertos requisitos. Obviamente los artistas deberían pertenecer al campo de las bellas artes. Preferiblemente deberían ser artistas de habla hispana, dada la complejidad de algunas de las cuestiones más filosóficas relativas al mundo del arte y del yoga que se les iban a plantear, nuestra comunicación debía de ser fluida. Esto sería difícil en inglés, porque necesitaría un traductor a tiempo completo, que además tuviera profundos conocimientos de yoga y de arte, si quería cerciorarme de la exactitud de la comunicación. También tenía que tener posibilidades de acceso real a los futuros entrevistados, así que descarté a los ganadores de reconocidos premios internacionales como el “*Future generation Art*” que se celebra desde 2009, o a los ganadores de la *Bienal de Venecia*, u otros certámenes artísticos. Entonces pensé en los ganadores de premios nacionales de cierta relevancia como los premios de MEC (ministerio de Educación Cultura y Deporte), pero hay cientos de concursos anuales para cada una de las ramas de las bellas artes y no vislumbraba un criterio sólido para elegir a unos y dejar de lado a otros.

Continué pensando y me vino a la cabeza ARCOMadrid, la Feria Internacional de Arte Contemporáneo que se celebra de manera anual en dicha ciudad. Descubrí que ARCO publica en su página web, en la sección de prensa, los nombres de los artistas y galerías que exponen desde 2015. Observé que en 2015, expusieron 152 artistas de los cuales 66 eran de habla hispana. En 2016 expusieron 90, de los cuales 36 eran de habla hispana. En 2017 expusieron 112, de los cuales 40 eran de habla hispana. Me di cuenta de que el número de artistas que hablaban castellano iba menguando año tras año, hasta el punto de que en ARCOMadrid 2018 (el año en el que me proponía hacer las entrevistas), de los 113 artistas que exponían sólo 11 eran de habla hispana, un número muy reducido como para que el estudio fuera significativo. En cualquier caso acudí a ARCO y fue allí donde encontré algo muy interesante, un libro titulado “*Arte Español Contemporáneo 1992-2013*” editado en 2013 y que estaba dirigido por Rafael Doctor Roncero y tenía textos de Óscar Alonso Molina, Juan Antonio Álvarez Reyes, Álvaro de los Ángeles, David Barro, Beatriz Herráez, Tania Pardo, Glòria Picazo, Sergio Rubira y Manuel Segade.

Esta publicación era el resultado del proyecto de la investigación que se inició en el 2012 entre la Fundación Helga de Alvear de Cáceres, el Museo de Arte Contemporáneo Gas Natural Fenosa de A Coruña y La Casa Encendida. Dirigido por Rafael Doctor Roncero, como ya hemos dicho, el proyecto de investigación se planteó como una reflexión sobre la creación artística española de los últimos veinte años y se articuló en torno a la realización de las distintas jornadas de debate ocurridas en los tres centros participantes. El objetivo de la publicación, en la que han participado reconocidos historiadores del arte, críticos y comisarios españoles, es ofrecer una herramienta para los estudiantes y personas interesadas en el arte contemporáneo. A través de un índice que intenta abarcarlo todo y desde múltiples perspectivas, los capítulos van sucediéndose tratando temas de todo tipo, desde la justificación de sus límites cronológicos, la pintura y lo pictórico, las estrategias narrativas del arte, hasta las avanzadillas feministas en la época actual o la cuestión de género. En diez capítulos temáticos firmados por los diez especialistas, el libro pretende demostrar la gran riqueza de propuestas que los artistas españoles han desarrollado durante estos años. Se trata de un recorrido ágil, visual y lleno de referencias que pretende llamar la atención sobre la urgencia de estudiar estas propuestas y sobre la necesidad de tenerlas en cuenta en el desarrollo de la configuración de la cultura contemporánea española.

Escogí este libro porque en él figuraban un número importante de artistas susceptibles de ser entrevistados y que, de este modo, tendrían un denominador común. Seguí el orden del índice onomástico (lugar donde aparece el nombre de las personas mencionadas en el texto por orden alfabético) del libro en cuestión, a la hora de numerar a los artistas contemporáneos españoles que pretendía entrevistar. Resultaron 570 nombres entre los que estaban incluidos algunos críticos de arte y comisarios que finalmente no entrevisté porque preferí centrarme únicamente en los artistas. Con lo cual quedaron 543 candidatos. A muchos les pude localizar mediante el correo que figura en su página web oficial artística, su facebook o su perfil LinkedIn. De las primeras cosas de las que me di cuenta, es que dé a aproximadamente la mitad de ellos, no se les podía entrevistar más que a través de sus galerías. Para averiguar qué galerías les representaban acudí a páginas web como “www.arteinformado.com” y alguna vez a la de “artelista”. Galerías como la Galería Joan Prats, Espacio mínimo, Galería estampa, La Aurora, Galería Maior, Galería Miguel Marcos, F2, Juana de Aizpuru y Carreras Múgica congregaban a más de 4 candidatos cada una, por poner un ejemplo.

Cuarenta y ocho resultaron ilocalizables para mí con lo que quedaron 495. Más tarde descubriría que de estos 495 había tres fallecidos que no sabía que lo estaban. Con lo cual nos quedamos con 492 nombres de artistas para entrevistar, de los cuales contestaron 110 artistas, lo cual supone un 22,35% del total, casi una cuarta parte. Un número lo suficientemente grande como para brindar resultados generalizables.

## 5.2. CONSTRUCCIÓN DEL MÉTODO DE ELABORACIÓN DE LAS PREGUNTAS DE LAS ENTREVISTAS.

### 5.2.1. LAS DEFINICIONES DE “ARTE” DENTRO DEL ÁMBITO LAS BELLAS ARTES ESCOGIDAS PARA ESTE ESTUDIO.

Para elaborar los distintos apartados de las preguntas que se les iban a plantear a los artistas y para que giraran en torno a la práctica artística en particular, recurrí a las definiciones de arte que Tatarikiewicz, Wladyslaw presenta en su libro *Historia de seis ideas: Arte, Belleza, Forma, Creatividad, Mimesis, Experiencia Estética* de 1975 y añadí otros tres apartados con cuestiones que me parecían importantes y que han surgido en el desarrollo de la tesis. Estas tres cuestiones son: primero, las propias de la Arte-Terapia (en cuanto al uso del arte para beneficio de la propia vida del artista); segundo, el Arte Soberano (en el cual el artista aspira a hacer de su propia existencia una obra de arte, un concepto que he extrapolado a partir de la tesis doctoral de Juan Ignacio Zuazo Aquesolo, *Un camino hacia el ser. Educación artística para el desarrollo de la conciencia*. del 2002) y tercero, el punto de vista del Arte desde el Yoga Clásico Recordemos que en síntesis este último punto dice así: la cualidad de “genio”<sup>78</sup> artístico se adquiere mediante el yoga, para que el artista se convierta en un canal a través del cual el arte se pueda manifestar. El artista ha de saber elevarse, para así contemplar otras existencias superiores a él, o si no, no podrá mejorar nada sobre la Tierra. Uno de los valores principales de arte es que puede aportar soluciones para la vida a través de la experiencia estética que produce en el espectador. El artista ha de ser quien maneje sus emociones y no al revés, el artista no debe ser movido naturalmente por las pasiones que representa, aunque puede obtener experiencia estética de su propia representación.

Veremos que Tatarikiewicz en *Historia de seis ideas: Arte, Belleza, Forma, Creatividad, Mimesis, Experiencia Estética*, renuncia a dar una única definición de arte y propone seis. La primera definición de arte que da Tatarikiewicz es la que nos dice del arte que es: “*Aquella clase de actividad humana consciente que aspira, y logra, la belleza. La belleza es su propósito, su logro y su valor principal.*” (Tatarikiewicz, Wladyslaw. 2004. Pág. 56). La segunda definición de arte que nos propone Tatarikiewicz es la que afirma que “*El rasgo distintivo del arte es que representa, o reproduce la realidad.*” Esta definición afirmaba generalmente que el arte imita la realidad. Leonardo, (Trattato, frg. 411): «*La pintura más digna de alabanza es aquella que está lo más posible de acuerdo con lo que representa.*». (Pág. 57). La tercera definición de arte que da Tartakiewicz es la que dice que “*El rasgo distintivo del arte es la creación de formas. El arte es la configuración de cosas o, dicho de otro modo, la construcción de cosas. Dota a la materia y al espíritu de forma.*” De todas las definiciones del arte conocidas, esta es la que más atrae al hombre moderno, posiblemente según la concisa fórmula de August Zamoyski, donde se afirma que «el arte es todo aquello que ha surgido a partir de una necesidad de dar forma a algo» (Zwrotnica, n.O 3, 1922). (Pág. 57) En la cuarta definición cambia nuestro punto de atención del producto, y se concentra en la intención del artista. Según Tatarikiewicz: “*El rasgo distintivo del arte es la expresión.*” “*Es de origen relativamente reciente; existe poca evidencia de que existiera antes del siglo XIX. ¿Qué es la Expresión? la demostración de ideas o sentimientos, de la visión subjetiva del*

<sup>78</sup> El término “genio” es nombrado aquí por figurar de manera literal por Ananda K Coomaraswamy, en su libro *La transformación de la naturaleza en arte* de 1997, donde narra el punto de vista de la filosofía india sobre el arte, registrado en los Upanishad. La palabra Upanishad designan a cada uno de los casi 150 libros sagrados del hinduismo, escritos en sánscrito, se calcula que entre los siglos VII y V a.C. Estos textos también son comunes en las religiones Budista y Jainista. Hoy en día se podrá decir sencillamente el “artista”. Entiéndase así para todas las veces en las que se vuelva a mencionar esta teoría.

*autor más que la representación de la realidad objetiva.” (Pág. 59) “El rasgo distintivo del arte es que éste produce la experiencia estética.” Según Tatarkiewicz esta definición se concentra en el efecto que una obra de arte produce en el receptor. La experiencia estética es la reacción que en ti provoca la experimentación de una obra de arte. (Pág. 59). Por último encontramos el arte Como choque o impresión (arte de vanguardia, últimas tendencias). Mientras que la definición anterior afirmaba que el arte es lo que produce un tipo de experiencias que van desde una tranquila emoción al éxtasis, ésta requiere que el recorrido debe proceder del éxtasis al choque. Muchos pintores modernos, escritores y músicos creen que su tarea es producir un tipo de experiencias que más que estéticas son abrumadoras, desconcertantes o completamente escandalosas. Se considera que una obra de arte tiene éxito siempre que haya producido este efecto. Dicho de otro modo, la función del arte no es expresar algo, sino impresionar -en un sentido bastante literal como por ejemplo la impresión que un fuerte golpe deja en el cuerpo. (Pág. 60)*

Resumiendo, las preguntas de las entrevistas girarán en torno a estas cuestiones: Belleza, Mímesis, Creatividad, Expresión del Artista, Experiencia Estética, Arte como Choque, Arte como Terapia, Arte Soberano y Arte desde el punto de vista del Yoga Clásico.

Como ya adelantamos en el apartado de metodología, se prefirió plantear las preguntas a los artistas sobre la concepción de belleza clásica sobre el concepto de belleza contemporánea por varios motivos: 1. Porque un artista contemporáneo puede producir obras que incorporen un tipo de “belleza clásica” 2. Porque el término “belleza” es un término controvertido hoy en día, dado que no existe una definición de la “belleza” contemporánea en la que todos estén de acuerdo. El debate más popular en torno a la “belleza” sobrevino a partir de las teorías del filósofo D. Hume, quien en el siglo s.XVIII afirmaba que la belleza es subjetiva. 3. Porque no se quería que la contestación del cuestionario se volviera lisa si había dos preguntas en torno al concepto de “belleza”.

El concepto de “creatividad” empleado fue elegido porque es una definición que consideramos clara, concreta y universal y que no da lugar a error ni a interpretaciones variadas que pudieran desvirtuar el resultado de las entrevistas a los artistas y dice así: “El rasgo distintivo del arte es la creación de formas. El arte es la configuración de cosas o, dicho de otro modo, la construcción de cosas. Dota a la materia y al espíritu de forma. De todas las definiciones del arte conocidas, esta es la que más atrae al hombre moderno, posiblemente según la concisa fórmula de August Zamoyski, donde se afirma que «el arte es todo aquello que ha surgido a partir de una necesidad de dar forma a algo» (Zwrotnica, n.O 3, 1922).” (Tatarkiewicz, [1975] 2004, p. 57.) Sin embargo, a la hora de plantear las preguntas de las entrevistas para los artistas del apartado “arte como creación de formas”, (el que se apoyaba en esta definición) este concepto de “creatividad” fue matizado asociándolo a conceptos tales como inspiración, ideas, originalidad, variedad, productividad, etc.

### 5.2.2. EXTRAPOLACIÓN DE LOS RESULTADOS DE LAS INVESTIGACIONES Y OBSERVACIONES EN TORNO A LOS EFECTOS DEL YOGA Y LA MEDITACIÓN PARA OBTENER LAS PREGUNTAS CONSTITUYENTES DE LAS ENTREVISTAS

En anteriores apartados hemos visto algunos de los resultados más relevantes de variados experimentos científicos y observaciones que, desde varias áreas del conocimiento, como la ciencia, psicología y la educación, se han realizado sobre el yoga y la meditación. Por lo tanto resultaba lógico preguntarse si los propios artistas son capaces de atestiguar dichos efectos por sí mismos y de ahí surgió la necesidad de entrevistar a un grupo de artistas del campo de las Bellas Artes, que es

el área que nos concierne. Partiendo de dichos resultados, realicé un resumen (dado que muchos hacían referencia a cosas muy similares) y los reagrupé bajo el criterio de que pudieran producir beneficios o mejorías en torno a uno de los aspectos del arte seleccionados. Finalmente, reflexioné sobre dichos resultados y través de una deducción lógica, los convertí en preguntas-afirmaciones a las cuales un artista pudiera responder, de manera sencilla, en clave de sí o no.

Para contestar a la entrevista el artista había de preguntarse si desde qué hace yoga o meditación considera que la frase que se le plantea, es significativamente verdadera. Por ejemplo, en cuanto a la primera definición, que es la del “Arte como Belleza”, tenemos el primer ítem, en este caso el único, que analiza el concepto del arte al que alude, y que en este caso dice así: “*Logro plasmar en mis obras una mayor belleza en el sentido clásico del término. Por ejemplo, ahora mis obras tiene más armonía, claridad, simetría, etc.*” El artista entrevistado debía reformular mentalmente cada ítem y en este ejemplo concreto, de la siguiente manera: *¿Desde qué hago yoga o meditación “logro plasmar en mis obras una mayor belleza en el sentido clásico del término.”? ¿Por ejemplo, ahora mis obras tiene más armonía, claridad, simetría, etc.?”* Si la respuesta era “sí”, el artista marcaría la casilla como cierta. En el caso de que fuera cierta sólo una parte del ítem en cuestión, Por ejemplo, “*sí, mis obras son más simétricas, pero no tienen más claridad*”, también marcaría la casilla. Si la respuesta era “no”, el artista dejaría la casilla en blanco. El artista debía considerar también que “*sí que sus obras fueran más simétricas*”, por seguir el ejemplo, pero no de manera significativa, o no como consecuencia de hacer yoga, si no por otros motivos.

En el cuestionario, en una primera parte, también se les preguntaba a los artistas acerca de su práctica de la meditación y del yoga, con cuestiones sobre su experiencia, dedicación, ejercicios concretos etc. El cuestionario que se les envió a los artistas era el siguiente:

ENTREVISTA N°

NOMBRE Y APELLIDOS

DESEO FIGURAR DE MANERA ANÓNIMA

### 1ª PARTE: SOBRE SU PRÁCTICA DE YOGA Y/O MEDITACIÓN

1. ESPECIFIQUE QUÉ PRÁCTICAS REALIZA

- Yoga
- Meditación

2. TEMPORALIDAD (Señale sólo una de las opciones)

- Practico en la actualidad
- Practicaba en el pasado pero ahora ya no.

3. EXPERIENCIA (Tiempo que lleva con su práctica)

- Menos de un año
- Entre 1 y 5 años
- Entre 5 y 10 años
- Más de 10 años

4. DEDICACIÓN (En el caso de que Ud. haga ambas prácticas, yoga y meditación, sume todas las sesiones que le dedica cada una y marque el resultado)

- Todos los días
- Ocasionalmente
- 2/3 veces por semana
- 1 vez a la semana

## 5. EJERCICIOS CONCRETOS

Los ejercicios aquí propuestos responden a la clasificación del “Yoga de las 8 partes” o en sánscrito, “Astanga Yoga”, de Patanyali, dado que contiene las principales técnicas de yoga y meditación, pero también he añadido otra clase de meditaciones.

Marque todos los ejercicios que haga, y si practica más de un tipo de meditación, señálelas todas.

- Lecturas de libros o textos filosóficos u otros relacionados con su práctica. (Ejemplos: *Manuales de Yoga o Meditación, Bahagavad Gita, Upanishads, Yoga Sutras, etc.*)
- Práctica de los denominados “Yamas” y “Niyamas”. (Por ejemplo: las “Kriyas” o *Limpiezas del cuerpo, como lo son la lota, la limpieza de intestinos, etc.*).
- Posturas de yoga, en sánscrito “Asanas”, de cualquier intensidad (Ejemplos: *Saludo al sol, vela, arado, etc.*)
- Control de la respiración, en sánscrito “Pranayama” (Ejemplos: *abdominal, completa, alterna, etc.*)
- Relajación (Ejemplos: *De Jacobson, con visualizaciones, etc.*)

### Técnicas de Meditación:

- Meditación del tipo “Saguna”.** Engloba las distintas técnicas que buscan la adquisición mental de cualidades deseables por quien las practica. Por ejemplo mediante la repetición de conceptos abstractos (como por ejemplo: “humildad”, “valentía”, “desapego”, etc.) o a través de visualizaciones mentales de modelos a imitar.
- Meditación del tipo “Nirguna.”** Incluye todas las técnicas encaminadas a desarrollar la concentración necesaria para lograr aumentar el nivel de consciencia del practicante.
- Trascendental.** Encaminadas a desarrollar una unión total con el yo trascendente.
- Mantras. (Señale esta casilla el caso de que su práctica incluya mantras en sánscrito)
- Otras técnicas de meditación, “Vipassana” “Mindfulness, etc.  
Escriba cuál:

## 2º SOBRE LOS EFECTOS DE DICHAS PRÁCTICAS EN SU OBRA ARTÍSTICA

### 1. ARTE COMO BELLEZA

- Logro plasmar en mis obras una mayor belleza en el sentido clásico del término. Por ejemplo, ahora mis obras tiene más armonía, claridad, simetría, etc. (PREGUNTA 1)

### 2. ARTE COMO MÍMESIS, IMITACIÓN O COPIA DE LA REALIDAD

- Puedo observar mejor que antes el mundo físico. Posibles causas: noto mis sentidos más agudizados; o bien tengo una mayor noción de los detalles; o percibo de manera más objetiva las formas (PREGUNTA 2)
- Mi capacidad de concentración ha aumentado. Puede ser a consecuencia de que me encuentro más calmado o tengo más paciencia. (PREGUNTA 3)
- Represento con más fidelidad el mundo real en mis obras. A modo de ejemplo, puede ser fruto de que tengo mejor pulso, mejor coordinación mano-ojo, etc. (PREGUNTA 4)

### 3. ARTE COMO CREACIÓN DE FORMAS

- Me siento más inspirado o inspirada. Se me ocurren más ideas para mis proyectos artísticos con una mayor facilidad. He notado un aumento en mi capacidad creativa. (PREGUNTA 5)
- Mis obras son más originales o variadas. (Puede ser, en cuanto a estilo, temática, etc.) (PREGUNTA 6)
- Mi rendimiento y productividad se han incrementado. (Quizá porque enfermo menos...) (PREGUNTA 7)

### 4. ARTE COMO EXPRESIÓN DEL ARTISTA

- Soy más apto para la introspección: percibo con mayor claridad qué es lo que quiero transmitir y tengo el valor de hacerlo. Cada vez soy más autoconsciente y mis obras son más coherentes conmigo mismo. (PREGUNTA 8)
- Estoy de mejor humor, soy más feliz y/o he madurado emocionalmente. Realidad que reflejo en mis obras y con la cual puedo aportar algo a los demás. (PREGUNTA 9)
- Disfruto más del proceso artístico, me emociona más, me siento más "presente" o realizado (PREGUNTA 10)

### 5. EL ARTE Y LA EXPERIENCIA ESTÉTICA

- Ha aumentado mi capacidad de empatía o entendimiento, con lo cual puedo sintonizar mejor con lo que a la gente le gusta o le interesa a nivel artístico. A juicio de los demás, mis obras han mejorado o bien tienen más éxito. (PREGUNTA 11)
- Tengo mayor tolerancia a la frustración, soy más perseverante. No me dejo afectar excesivamente por las opiniones de los demás, pero sí tengo capacidad de autocrítica. (PREGUNTA 12)
- Puedo apreciar mejor las obras de otros artistas. La experiencia de contemplar obras de arte, se ha vuelto más transformadora y enriquecedora. (PREGUNTA 13)

### 6. ARTE COMO CHOQUE O IMPRESIÓN

- He logrado desbloquear mi inconsciente o parte de mi memoria. Tengo acceso a ideas perturbadoras, siniestras o temibles que impactan a los demás. (PREGUNTA 14)
- Tengo mayor tolerancia a la frustración, soy más perseverante. No me dejo afectar excesivamente por las opiniones de los demás, pero sí tengo capacidad de autocrítica. (PREGUNTA 12)
- Ahora gozo de una base de bienestar, que me permite atreverme con lo que antes no pude. Por ejemplo, tengo menos pánico escénico. (PREGUNTA 15)

### EL ARTE DESDE EL PUNTO DE VISTA DEL YOGA CLÁSICO

- Considero que, a través de mi práctica de yoga o meditación, consigo elevar mi conciencia, lo cual le permite mejorar el mundo por medio de mis obras artísticas. (PREGUNTA 16)
- Yo como artista, me percibo a sí mismo, como un canal o vehículo a través del cual el Arte, con mayúsculas, se manifiesta. (PREGUNTA 17)
- Poseo un sentimiento de inmortalidad, de unión con el cosmos y con los demás a través de mi producción artística. (PREGUNTA 18)

### EL ARTE Y LA ARTE-TERAPIA

- He logrado crecer como persona a través de mi producción artística. Me ayuda a superar mis problemas o a mejorar mi vida. (PREGUNTA 19)

### LA PROPUESTA DEL ARTE SOBERANO

- He conseguido hacer de mi vida una obra de arte. Mi existencia alcanza, en algunos momentos la categoría de lo artístico, sintiéndome así más vital y lleno de belleza. (PREGUNTA 20)

*que la representación de la realidad objetiva.” (Pág. 59) “El rasgo distintivo del arte es que éste produce la experiencia estética.” Según Tatarkiewicz esta definición se concentra en el efecto que una obra de arte produce en el receptor. La experiencia estética es la reacción que en ti provoca la experimentación de una obra de arte. (Pág. 59). Por último encontramos el *arte Como choque o impresión* (arte de vanguardia, últimas tendencias). *Mientras que la definición anterior afirmaba que el arte es lo que produce un tipo de experiencias que van desde una tranquila emoción al éxtasis, ésta requiere que el recorrido debe proceder del éxtasis al choque.* (Pág. 60)*

Resumiendo, las preguntas de las entrevistas girarán en torno a estas cuestiones: Belleza, Mímesis, Creatividad, Expresión del Artista, Experiencia Estética, Arte como Choque, Arte como Terapia, Arte Soberano y Arte desde el punto de vista del Yoga Clásico.

- *Datos biomédicos* =Resultado de experimentos científicos de la ciencia médica.
- *Psicología y psiquiatría* =Observaciones desde la psicología, psiquiatría y terapias como la arte-terapia.
- *Educación* =Constatado desde el campo Educativo
- *Filosofía*=Teorías Filosóficas.
- *Yoga*=Afirmaciones desde el yoga clásico y de los maestros yoguis y teorías del arte desde el punto de vista del yoga.
- *Artistas del Ashram* = Resumen de las entrevistas yoguis artistas del Ashram Sanatana Dharma Cestona.
- Con su *Nombre* propio las citas de personalidades relevantes

Las afirmaciones o ítems por lo general, sintetizan varios estudios, por lo que he quitado las citas para que haya más fluidez en la lectura. Esto es así salvo en algunos casos especiales, como las citas de artistas o personalidades, que se han mantenido tal cual. Los ítems (o preguntas) los hemos reflejado numerados y en negrita y la definición de arte que los abarca en mayúsculas y negrita. Después de cada ítem encontraremos los resultados que han motivado cada una de las preguntas o ítems; las reflexiones u observaciones de los campos del conocimiento señalados con anterioridad. La primera de las preguntas o ítems de los veinte que hay, es la que hemos puesto de ejemplo con anterioridad.

## **ARTE COMO BELLEZA**

**PREGUNTA: 1. Logro plasmar en mis obras una mayor belleza en el sentido clásico del término. Por ejemplo, ahora mis obras tiene más armonía, claridad, simetría, etc.**

### **FUNDAMENTOS DE LA PREGUNTA 1:**

*Filosofía*- Reflexión personal. “La teoría de la [belleza] y el [artista elevado]”.

*Datos biomédicos:* Está demostrado científicamente, que el yoga le ayudará a ser más coherente, aumentará su memoria, su capacidad de aprender, de procesar información, de tomar decisiones, etc., es decir, de volverse cada vez mejor o más perfecto. En teoría este autoperfeccionamiento o acercamiento al ser le permitirá cada vez más acceder al ideal de Belleza; a visualizarlo, a plasmarlo y a disfrutarlo.

## **ARTE COMO MÍMESIS, IMITACIÓN O COPIA DE LA REALIDAD**

**PREGUNTA: 2. Puedo observar mejor que antes el mundo físico. Posibles causas: noto mis sentidos más agudizados; o bien tengo una mayor noción de los detalles; o percibo de manera más objetiva las formas.**

### **FUNDAMENTOS DE LA PREGUNTA 2:**

*Datos biomédicos:* Aumenta el tiempo de reacción en casi la mitad. Aumenta la actividad superior motorio-perceptora en más de 1/3. Los sentidos se agudizan. Mejora la audición. El sistema nervioso se hace más fuerte. Desarrolla la capacidad autonómica de la persona para relajarse y acelerarse a voluntad, además de ejercer control sobre varias funciones del cuerpo humano que antes se consideraban automáticas.

*Datos biomédicos* - Mejora la actividad intelectual, la capacidad perceptiva y la capacidad de ordenación del pensamiento.

*Psicología y psiquiatría* -Las personas se vuelven más objetivas, más realistas.

*Yoga* -El cuerpo se fortalece, aumenta su sensibilidad y se encuentra en paz. El yoga nos enseña a activarnos o relajarnos a voluntad y así adecuarnos a la actividad vayamos a realizar. Aumenta de la capacidad perceptiva. Sus sentidos se agudizarán, lo que le proporcionará una percepción más afinada y la capacidad de oír sonidos y ver objetos más claramente y con mayor sutileza.

**PREGUNTA: 3. Mi capacidad de concentración y de atención ha aumentado. Puede ser a consecuencia de que me encuentro más calmado o tengo más paciencia.**

### **FUNDAMENTOS DE LA PREGUNTA 3:**

*Datos biomédicos* - Mejora la atención.

*Datos biomédicos* - Mejora la concentración y paradójicamente también la capacidad de divagar.

*Datos biomédicos* - Estimula el sistema parasimpático conduciendo al practicante a un estado total de relajación de todo el organismo.

*Datos biomédicos* - Desaceleración de las funciones mentales, otorga calma mental y desarrolla la atención mental y la autodisciplina.

*Datos biomédicos* -Induce a un estado relajado de alerta, conciencia plena y renovación personal. Inunda al cerebro de calma y cuanto más se prolonga la práctica, más tiempo permanecen se mantienen todos los efectos descritos.

*Educación* -Mejora la atención, reduce el fracaso escolar y la desmotivación en el aula. Está demostrado que los estudiantes con stress no pueden aprender. Experimentan tal nivel de ansiedad que les es imposible concentrarse en la escuela. Lo que hace la meditación es reducir ese nivel de stress.

*Yoga* -El yoga aumenta la concentración, la atención y su capacidad de ser ecuánime. Crecerá su capacidad de trabajo, trabajará más rápido y eficazmente.

El pintor *Rafael Ruiz Balerdi* utilizaba "ciertos ejercicios de yoga para aumentar su concentración y que realizaba antes de comenzar su trabajo artístico."

**PREGUNTA: 4. Represento con más fidelidad el mundo real en mis obras. A modo de ejemplo, puede ser fruto de que tengo mejor pulso, mejor coordinación mano-ojo, etc.**

**FUNDAMENTOS DE LA PREGUNTA 4:**

*Datos biomédicos* - El yoga mejora el razonamiento espacial y mejora las relaciones espaciales.

*Datos biomédicos* - Afina el sistema nervioso.

*Datos biomédicos* - Se produce una sincronización de las distintas partes del cerebro: por ejemplo se coordinan doblemente bien las áreas psicomotrices complejas.

*Datos biomédicos* -Incrementa la consciencia superior, sobre uno mismo y el entorno. El practicante se convierte en más objetivo, realista y benévolo.

*Datos biomédicos* -El cuerpo físico es llevado a una mejor condición esto para el artista se puede traducir en una en un aumento de sus aptitudes técnicas. Por ejemplo: gracias a un sistema nervioso afinado tendrá mayor pulso o precisión, y gracias a un aumento en su capacidad perceptiva-sensorial tendrá una mayor noción de los matices o detalles de su entorno o una mayor visión espacial. Podemos deducir que como consecuencia el artista logrará, por ejemplo, representar con más fidelidad los objetos de la realidad.

*Yoga* - Ampliará su capacidad de autoconocimiento y conocimiento del mundo y potenciará su autoperfeccionamiento.

*Artistas del Ashram* - Una mayor capacidad de trabajo mejor técnica a la par que les ayuda a disfrutar del proceso artístico.

El popular cantante Sting declara: *“El yoga me ayuda a conservar la voz. Todos los días procuro hacer hora y media de yoga. Cuando estoy de gira el yoga me da estabilidad.”*

## **ARTE COMO CREACIÓN DE FORMAS**

**PREGUNTA: 5. Me siento más inspirado o inspirada. Se me ocurren más ideas para mis proyectos artísticos con una mayor facilidad. He notado un aumento en mi capacidad creativa.**

**FUNDAMENTOS DE LA PREGUNTA 5:**

*Datos biomédicos* -La meditación trascendental proporciona un aumento en IQ (coeficiente intelectual), lo cual se traduce en una mejora de las siguientes capacidades: inteligencia, creatividad, habilidades de aprendizaje, buenas apariencias, estabilidad psicológica, madurez emocional etc.

*Datos biomédicos* -La creatividad puede depender de una mayor integración del cerebro. Se ha demostrado que Meditación Trascendental aumenta los niveles de integración cerebral.

*Datos biomédicos* -El yoga activa el hemisferio derecho del cerebro, que se ocupa de la intuición, la creatividad, los instintos, entre los que se encuentra el sexo, la estética, etc.

*Datos biomédicos* - Reduce la excitabilidad de las neuronas, lo cual hace que se consiga la inspiración con más facilidad.

El director de cine *Martin Scorsese* dice acerca de la meditación que *“Los últimos años he estado practicando la meditación. Es difícil describir el efecto que ha tenido en mi vida. Sólo puedo mencionar, tal vez, algunas palabras: calma, claridad, equilibrio y, a veces, reconocimiento.”*

**PREGUNTA: 6. Mis obras son más originales o variadas. (Puede ser, en cuanto a estilo, temática, etc.)**

**FUNDAMENTOS DE LA PREGUNTA 6:**

*Datos biomédicos* - Desarrolla la creatividad en cuanto a la originalidad de imágenes y flexibilidad, y fluidez verbal.

*Datos biomédicos* - Se ha demostrado que mayores niveles de coordinación o integración cerebral producen mayor originalidad en las pruebas de creatividad. Provoca picos de excitación cerebral. Refuerza la capacidad de visualizar tareas, establecer y alcanzar metas.

El director de cine *David Lynch* es en la actualidad un acérrimo defensor de la técnica de Meditación Trascendental propuesta por Maharishi Mahesh. *“La clave está en la meditación trascendental que practico desde hace 40 años. Es lo único que mejora mi obra y consigue que crezca como persona a través de mis películas”* Con la Meditación Trascendental las ideas y la creatividad fluyen, tengo más intuición y consigo superar los problemas y disfrutar de mi trabajo.

El gran músico John Lennon aseguraba que *“Cuando estoy metido en la meditación me pongo a escribir canciones.”*

**PREGUNTA: 7. Mi rendimiento y productividad se han incrementado. (Quizá porque enfermo menos, etc.)**

**FUNDAMENTOS DE LA PREGUNTA 7:**

*Datos biomédicos* -A través de los distintos experimentos científicos se ha demostrado que el yoga amplía la capacidad del tono muscular, otorga fortaleza, mejora el equilibrio, la resistencia y flexibilidad del cuerpo. Eleva la calidad de vida y revitaliza el cuerpo. Mejora el sueño, el sentido del equilibrio, disminuye la frecuencia respiratoria y favorece la entrada de aire en los pulmones. Ayuda al organismo a ahorrar energía, gracias a que ralentiza el metabolismo. El hipometabolismo sana y revitaliza el cuerpo. Reduce el envejecimiento inducido por el estrés y ralentiza el reloj biológico. Estimula la sexualidad y mejora la experiencia sexual en general. Rejuvenece la sangre y remueve el dióxido de carbono. Reduce la hipertensión arterial y mejora el sistema inmunitario.

En resumen, el yoga y la meditación ayudan a mantener una salud óptima y a mejorar las capacidades de nuestro cuerpo físico.

*Datos biomédicos* -Se consigue una reducción importante de los niveles de estrés. Esto es importante porque el estrés prolongado conlleva el colapso físico del cuerpo, originando enfermedades tales como tejidos endurecidos, desviaciones de la columna, fatiga crónica, depresión, diabetes, reuma, alergias, asma, artritis, afecciones sexuales, pérdida de memoria, insomnio, adicciones, TOC o envejecimiento prematuro.

*Datos biomédicos* -Reduce el riesgo de infarto y de accidentes cerebrovasculares en pacientes con enfermedad coronaria, mejora la contractilidad del corazón, beneficia a la circulación en general y reduce la presión sanguínea. Mejorar la expresión genética implicada en el metabolismo, la secreción de insulina y la respuesta inflamatoria. Reduce el dolor en general. Contrarresta el deterioro de los discos intervertebrales, alivia el dolor provocado por la artritis reumatoide. Es una ayuda para superar las toxicomanías, adicciones, alcoholismo y tabaquismo.

*Psicología y psiquiatría* -Reducen los síntomas de estrés postraumático. También resultan eficaces para el abandono del tabaco y en tratamiento de adicciones a sustancias como el alcohol.

En resumen el yoga y la meditación ayudan a la reducción de distintas enfermedades y a la superación de toxicomanías y adicciones.

*Yoga* - Según éstos la práctica de yoga ayuda a conservar el cuerpo: todos los sistemas y órganos recuperan su funcionamiento óptimo. Ajusta los biorritmos con la naturaleza y purifica el cuerpo (*Kriyas*). Alarga la juventud. El Yoga Terapéutico puede ayudar a tratar diversos desajustes, como por ejemplo una ciática-.

### **ARTE COMO EXPRESIÓN DEL ARTISTA**

**PREGUNTA: 8. Soy más apto para la introspección: percibo con mayor claridad qué es lo que quiero transmitir y tengo el valor de hacerlo. Cada vez soy más autoconsciente y mis obras son más coherentes conmigo mismo.**

#### **FUNDAMENTOS DE LA PREGUNTA 8:**

*Datos biomédicos* - Aumenta la habilidad para procesar información, el juicio, la coherencia, la toma de decisiones y la memoria. Mejora el rendimiento laboral.

*Datos biomédicos* -Duplica la coherencia del cerebro, la concentración y la toma de decisiones.

*Datos biomédicos* -Acrecienta la empatía, la integración emocional, la compasión, la introspección, el autocuidado. El yoga mejora la sensación y la expresión de las emociones.

*Datos biomédicos* -Incrementa las habilidades de liderazgo y aumenta la importancia de sí mismo.

*Psicología y psiquiatría* -Estas técnicas se han mostrado eficaces para equilibrar la personalidad de los tipos tímido y extrovertido entre otros desórdenes de personalidad.

*Psicología y psiquiatría* -En adolescentes estas técnicas son útiles para facilitar el aumento de capacidades socio-emocionales, rendimiento académico y flexibilidad en la respuesta emocional. El estado interno de vigilancia tranquila proporciona a los estudiantes una mayor capacidad para ampliar su introspección y sus relaciones con los demás (inteligencia emocional) así como para centrar su atención en el control de su comportamiento y cumplimiento de las tareas de la escuela.

*Yoga* - Desarrolla la personalidad. Aumentará su fuerza de voluntad. Le ayudará a superar problemas. Aprenderá a asumir responsabilidades por sí mismo.

**PREGUNTA: 9. Estoy de mejor humor, soy más feliz y/o he madurado emocionalmente. Realidad que reflejo en mis obras y con la cual puedo aportar algo a los demás.**

#### **FUNDAMENTOS DE LA PREGUNTA 9:**

*Datos biomédicos* -Aumenta el buen humor, la felicidad, los estados de ánimo mejorados y la madurez emocional. Se activan los procesos afectivos y las emociones positivas como la alegría y el entusiasmo. Matthieu Ricard es un monje budista y fue declarado El hombre más feliz del mundo.

*Psicología y psiquiatría* - Influye positivamente en el desarrollo de comportamiento de liderazgo, de ideas y estados de ánimo positivos.

*Educación* - La idea de la metodología de Johannes Itten o la sustancia del “método de la Bauhaus”: Itten empezaba sus clases generalmente con ejercicios para así despertar en el cuerpo la expresividad con ejercicios de Hatha Yoga, o Asanas como el “Saludo al Sol”.

*Yoga* - Según las teorías que hemos ido viendo podemos extraer las principales consecuencias de la práctica del Yoga Clásico: Un mayor anhelo por experimentar o vivir la vida; un progresivo incremento del nivel de consciencia y del sentimiento de unidad con toda la creación. Sentimiento de felicidad, amor, comprensión, colaboración y de fe. Deseo de tratar justamente a los demás y a nosotros mismos. Clarificación de nuestra propia moralidad y principios, siendo flexibles y adaptándonos a la realidad. Intención de coherencia entre lo que pienso, siento y hago. Capacidad para afrontar los retos vitales con voluntad para mejorar el destino y energía de empoderación para dirigir tu vida. Sensación de que estás viviendo lo que te corresponde y/o anhelas con la mente abierta ante el porvenir, con alegría y satisfacción. Cuidado, respeto y curiosidad por ti mismo y por el mundo en todos los aspectos. etc.

**PREGUNTA: 10. Disfruto más del proceso artístico, me emociona más, me siento más “presente” o realizado.**

**FUNDAMENTOS DE LA PREGUNTA 10:**

*Datos biomédicos* -Ayuda a la realización humana.

*Psicología y psiquiatría* -Se consigue una síntesis perfecta, de la totalidad del psiquismo consciente e inconsciente en el proceso de individuación, es decir, la realización personal experimenta una mejoría.

*Psicología y psiquiatría* -Los artistas debería trabajar en sí mismo para lograr un autoconocimiento, porque sólo uno mismo es capaz de saber qué lleva dentro y qué ha de expresar, siendo coherentes consigo mismos y no tanto con lo que se espera de ellos. Deberá desarrollar su capacidad de superación, sin compararse, potenciando sus capacidades, sintiéndose motivado porque encuentra auténtica motivación con aquello que hace. Para todo esto, se recomienda que los artistas desarrollen la capacidad de auto-observación, a través de las técnicas de yoga.

*Psicología y psiquiatría* -Las neurosis mejoran espectacularmente.

*Artistas del Ashram* - Gracias a la práctica de yoga han logrado más tranquilidad, confianza, concentración, creatividad, inspiración, humildad, positivismo, presencia, receptividad.

**EL ARTE Y LA EXPERIENCIA ESTÉTICA**

**PREGUNTA: 11. Ha aumentado mi capacidad de empatía o entendimiento, con lo cual puedo sintonizar mejor con lo que a la gente le gusta o le interesa a nivel artístico. A juicio de los demás, mis obras han mejorado o bien tienen más éxito.**

**FUNDAMENTOS DE LA PREGUNTA 11:**

*Datos biomédicos* -Ocho semanas puede provocar considerables cambios en las regiones cerebrales relacionadas con la memoria, la autoconciencia, la empatía y el estrés.

*Datos biomédicos* -Las personas que meditan de forma cotidiana –por lo menos 20 minutos al

día, durante más de tres años– cuando están en el trabajo o en la escuela registran una actividad cerebral igual que la que presentan al meditar. Los investigadores han descubierto que las personas que meditan regularmente desde hace años han generado una capa más gruesa de células en la corteza cerebral. Un mayor grosor de la corteza cerebral en áreas asociadas con la atención, la integración emocional, la memoria y la toma de decisiones.

*Datos biomédicos* -Favorece la divagación, la autoconsciencia, la compasión y la introspección.

*Datos biomédicos* - Aumenta considerablemente la satisfacción, y mejora las relaciones tanto con superiores como con compañeros en el trabajo. Aumenta la cercanía emocional con su pareja.

*Filosofía* - Reflexión personal. “La teoría del valor de la emoción [purificada]”.

**PREGUNTA: 12. Tengo mayor tolerancia a la frustración, soy más perseverante. No me dejo afectar excesivamente por las opiniones de los demás, pero sí tengo capacidad de autocrítica.**

**FUNDAMENTOS DE LA PREGUNTA 12:**

*Datos biomédicos* -Las tendencias agresivas se sustituyen por actividades útiles social y personalmente. Mejora la tolerancia a la frustración y ayuda a saber mirar las cosas con perspectiva. Reduce la desmotivación. Ayuda a controlar las emociones enraizadas en los instintos primarios en los que el individuo o bien se siente amenazado o a salvo.

*Psicología y psiquiatría* -Las personas violentas manifiestan menos las tendencias agresivas, y dicha energía se aprovecha en forma de un aumento de la actividad “útil”. Aumenta la “tolerancia a la frustración” y proporcionan estabilidad emocional.

*Educación* - La meditación trascendental en los colegios ha hecho que los problemas que sufrían habitualmente: estrés, violencia escolar, calificaciones bajas, falta de motivación, falta de entusiasmo, comportamientos inadecuados, etc. mejoraban rápidamente

*Yoga* - Ocasiona un estado permanente de alegría intensa. Su equilibrio y felicidad dependerán menos de su relación con los demás ya que su relación consigo mismo le dará mucha satisfacción y júbilo. Se sentirá más feliz y lleno de vitalidad y belleza. La sensación de la realización personal experimenta una mejoría.

**PREGUNTA: 13. Puedo apreciar mejor las obras de otros artistas. La experiencia de contemplar obras de arte, se ha vuelto más transformadora y enriquecedora.**

**FUNDAMENTOS DE LA PREGUNTA 13:**

Una de las claves para ser capaz de apreciar mejor las obras de arte es tener una buena capacidad de asimilación, comprensión o aprendizaje.

*Datos biomédicos* - Potencia la capacidad de atención, la memoria y la capacidad de aprendizaje acertado. Aumenta el grado de crecimiento de la inteligencia, la capacidad de aprender en un tercio en 2 años y la capacidad de ordenación del pensamiento.

*Datos biomédicos* -Mejora el desempeño de tareas y la función cerebral en personas con trastorno de déficit de atención e hiperactividad.

*Educación* - La respiración abdominal está considerada una técnicas muy útil para lograr un aprendizaje significativo, desde el punto de vista de la Pedagogía constructivista.

*Educación* - Los estudios demuestra que la meditación Trascendental mejora las calificaciones de los estudiantes y aumenta las tasas de graduación. El efecto más grande fue encontrado en los estudiantes académicamente más problemáticos. Los resultados de la investigación indican una clara mejora inteligencia general. El Colegio Maharishi, en Fairfield, Iowa, EEUU, es el colegio más premiado de todo el mundo en competiciones estudiantiles nacionales e internacionales. Incluso en asignaturas como matemáticas e inglés, que son dos asignaturas que con frecuencia suelen presentar dificultad en su aprendizaje para muchos estudiantes. Su truco es la Meditación Trascendental.

*Educación* -El desempeño de tareas y la función cerebral de 18 estudiantes con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) de 11-14 años también mejora significativamente con el empleo de estas técnicas.

*Yoga* -La práctica refuerza las corrientes de pensamiento, llena la mente de energía y da la facultad de perseverar. Logrará un mayor aprendizaje significativo, claridad y firmeza mental; se eliminan las dudas y se puede tomar decisiones más rápido y correctamente. Mejorará su capacidad de síntesis, de encontrar la unidad en todo, el denominador común de todo, de ser ecuánime.

*Filosofía* - Reflexión personal. “La teoría del valor de la emoción [purificada]”.

### **ARTE COMO CHOQUE O IMPRESIÓN (Arte de vanguardia, últimas tendencias)**

**PREGUNTA: 14. He logrado desbloquear mi inconsciente o parte de mi memoria. Tengo acceso a ideas perturbadoras, siniestras o temibles que impactan a los demás.**

#### **FUNDAMENTOS DE LA PREGUNTA 14:**

*Datos biomédicos* - Los experimentos científicos demuestran que las técnicas de yoga producen cambios considerables en las zonas del cerebro relacionadas con la consciencia, dado que se desbloquea el inconsciente y se potencia la autoconciencia. Aumentar el nivel de consciencia significa darse cuenta de que lo que antes era inconsciente.

*Psicología y psiquiatría* - El yoga puede desbloquear el inconsciente y liberar no solo emociones enterradas durante largo tiempo, sino también otros sentimientos, pensamientos imágenes y recuerdos.

*Psicología y psiquiatría*-Reduce los síntomas de estrés postraumático.

*Filosofía:* Reflexión personal. “La teoría de la [fuerza] en la obra artística”.

**PREGUNTA: 15. Ahora gozo de una base de bienestar, que me permite atreverme con lo que antes no pude. Por ejemplo, tengo menos pánico escénico.**

#### **FUNDAMENTOS DE LA PREGUNTA 15:**

*Datos biomédicos* -Dada la interrelación del cuerpo físico con la psique, sólo la práctica de las técnicas más básicas (asanas) producirían efectos emocionales y mentales positivos. Produce placer y serenidad interior. Reduce el miedo y la cólera. La depresión, y la ansiedad física y somática

disminuyen significativamente.

*Datos biomédicos* -Puede aliviar el miedo escénico en los músicos.

*Psicología y psiquiatría* - Los artistas afirman que han notado una disminución del miedo escénico y que han progresado en su rendimiento musical.

*Psicología y psiquiatría* -Ayuda a mejorar las relaciones humanas, a resolver de forma serena los conflictos, a saber adaptarse ante situaciones nuevas, a saber planificar el tiempo, a controlar el estrés y las emociones negativas, a mejorar las presentaciones en público, a mejorar la motivación y a desarrollar la creatividad. El síndrome de “la persona quemada”, mejora en un tercio. Las técnicas de yoga y meditación son muy eficaces para trastornos de tipo psicossomático, así como también para calmar los estados de ansiedad de todas clases y superar las depresiones psíquicas. El sistema nervioso se vuelve más fuerte.

*Yoga* -Promueve una sensación de quietud extremadamente placentera. Disminuye la ansiedad. Situaciones que antes le disgustaban ahora no lo harán tanto. Otorga estabilidad y confianza.

## **EL ARTE DESDE EL PUNTO DE VISA DEL YOGA CLÁSICO**

**PREGUNTA: 16. Considero que, a través de mi práctica de yoga o meditación, consigo elevar mi conciencia, lo cual le permite mejorar el mundo por medio de mis obras artísticas.**

### **FUNDAMENTOS DE LA PREGUNTA 16:**

*Datos biomédicos* -El yoga estimula conciencia superior, la corteza prefrontal, ambas áreas importantes para establecer y alcanzar metas.

*Datos biomédicos* - La meditación, según los neurocientíficos, restablecer la comunicación entre neuronas, incluso si algunas de ellas mueren, lo que facilita la restitución de capacidades que se creían perdidas para siempre. Las áreas en las que más neuronas se habían generado tienen que ver con las funciones mentales del cerebro: pensamiento, memoria, juicio, habilidad para procesar información y tomar decisiones. El mayor plegamiento se daba en una zona del cerebro denominada “corteza insular”. Esta área se relaciona con el sistema límbico y las emociones, y está relacionada con los procesos afectivos y con la consciencia.

*Datos biomédicos* -Estados relajados de alerta y conciencia plena.

*Artistas del Ashram* - Algunos incluso hablaron de cambios en el contenido o mensaje de su obra, que pasa a ser más integrador.

*Yoga* - “La cualidad de [genio] artístico se adquiere mediante el yoga. El artista ha de saber elevarse, para así contemplar otras existencias superiores a él, o si no, no podrá mejorar nada sobre la Tierra. El artista no debe ser movido naturalmente por las pasiones que representa, pero la disciplina de la mente nos capacitará para emanciparnos de ella cuando queramos y experimentar el descubrimiento de la verdad por medio de sus purificadas emociones.”

*Bill Viola*, artista audiovisual sostiene lo siguiente: *Para mí, el paso de las ideas sobre perfección social a la idea de autoperfección constituyó un momento muy decisivo. Adopté esta idea, integrándola con la performance y el body art y partir de entonces he trabajado con ella.* Esta temática está motivada por su pensamiento acerca de la religiosidad oriental (budismo, pensamiento zen, sufismo,...) y de los místicos cristianos (San Juan de la Cruz).

**PREGUNTA: 17. Yo como artista, me percibo a sí mismo, como un canal o vehículo a través del cual el Arte, con mayúsculas, se manifiesta.**

**FUNDAMENTOS DE LA PREGUNTA 17:**

*Yoga* - El artista debe saber “elevarse” para contemplar otras existencias superiores a él, si no, no podrá mejorar nada sobre la Tierra. Así se convertirá en un vehículo o canal por el que el arte se manifieste.

**PREGUNTA: 18. Poseo un sentimiento de inmortalidad, de unión con el cosmos y con los demás a través de mi producción artística.**

**FUNDAMENTOS DE LA PREGUNTA 18:**

*Yoga* -Sentirá unión con el cosmos y con los demás, e inmortalidad de espíritu. Podrá ayudar a otros y conseguirá lo que realmente quiere. Se logra el desapego emocional y en consecuencia las emociones se calman y los pensamientos se equilibran y aquietan.

**EL ARTE Y LA ARTE-TERAPIA**

**PREGUNTA: 19. He logrado crecer como persona a través de mi producción artística. Me ayuda a superar mis problemas o a mejorar mi vida.**

**FUNDAMENTOS DE LA PREGUNTA 19:**

*Datos biomédicos* -Herramienta para hacerle frente a la depresión.

*Psicología y psiquiatría* - Disminuyen los pensamientos perfeccionistas.

*Datos biomédicos* -Ayuda a disminuir los pensamientos obsesivos perfeccionistas en estudiantes. Los estudiantes de secundaria muestran mejoras en habilidades de inteligencia emocional, más autocontrol, y autoreflexión.

*Datos biomédicos* -Mejora la perspectiva, es decir la importancia de sí mismo y el autoconcepto. También incrementa el autoconcepto, la capacidad analítica y el rendimiento intelectual en niños.

*Datos biomédicos* - Equilibra la personalidad. Las neurosis, psicosis y otras enfermedades mentales como la esquizofrenia mejoran.

*Arte-terapia* - La obra de arte funciona como re-estructuradora de la personalidad del artista. Si el artista no consigue equilibrar sus impulsos a través del arte es posible que desarrolle una enfermedad.

*Datos biomédicos* -Existen algunas evidencias que relacionan el genio artístico y la locura o ciertos desórdenes mentales. Para tratar de curarles, a estas personas se les administra medicación, pero uno de los efectos secundarios de dicha medicación, es una significativa reducción de su creatividad.

*Yoga* -Finalmente observan que el artista ha de practicar yoga y meditación por su propio bienestar psicológico, para ser capaces de asimilar adecuadamente su energía artística.

## **LA PROPUESTA DEL ARTE SOBERANO**

**PREGUNTA: 20.** He conseguido hacer de mi vida una obra de arte. mi existencia alcanza, en algunos momentos la categoría de lo artístico, sintiéndome así más vital y lleno de belleza.

### **FUNDAMENTOS DE LA PREGUNTA 20:**

*Filosofía* -Hacer yoga puede llevar al sujeto artista a hacer de su vida una obra de arte. Este tipo de arte se denomina Arte Total o Arte Soberano y parte de las premisas de los filósofos Menke y Bataille. Para lograrlo, el artista ha de sumergirse en su ser, para que desde ahí su existencia alcance la categoría de lo artístico. Juan Ignacio Zuazo Aquesolo profesor de la Facultad de Bellas Artes en Universidad del País Vasco, defiende que el Arte Soberano implica el desarrollar la conciencia y afirma que la meditación es una técnica idónea para ello.

*Yoga* - Se sentirá más feliz y lleno de vitalidad y belleza.

*Yoga* - Lo divino es todo lo que es bello y perfecto en el mundo de la ideas, y hay que hacerlo descender sobre la tierra, es decir, a nuestro cuerpo y reemplazar todas las partículas de nuestro físico por partículas indestructibles, cristalinas, inmortales creando un nuevo cuerpo sutil.(p. 142) Día a día el hombre debe moldear, esculpir y pintar su rostro interior para que éste impregne un día su rostro físico.(p. 116)

## **6. RESULTADO DE LAS ENTREVISTAS, ANÁLISIS Y CONCLUSIONES**



## 6.1 RESULTADOS DE LAS ENTREVISTAS

### 6.1.1 ARTISTAS QUE CONTESTARON A LA ENTREVISTA. PORCENTAJE Y DATOS DE LOS ARTISTAS QUE PRACTICAN YOGA Y MEDITACIÓN Y LOS QUE NO.

En el libro que se utilizó como material de muestra para las entrevistas, Arte Español Contemporáneo 1992- 2013 dirigido por Rafael Doctor Roncero, figuraban los nombres de 543 artistas pero sólo pude localizar a 492. De éstos, contestaron 110 artistas, lo cual supone un 22,35% del total, casi una cuarta parte. A continuación veremos qué respondieron a la entrevista.

De los 110 que sí contestaron a la propuesta de la entrevista:

- 37/110 Respondieron que sí practican yoga o meditación (Un 33,63 %)
- 73/110 Respondieron que no practican yoga ni meditación (Un 66,36 %)

La mayoría dijeron que su preferían que su respuesta figurara de forma anónima y un gran grupo no especificó nada, con lo cual tampoco se desvelará el nombre de ese grupo. Algunos de los que dijeron que no practican yoga ni meditación y que no les importaría que su respuesta figurara de forma pública son Javier Ayarza, Mar Caldas, Josechu Dávila, Ignacio Llamas, Ramón Mateos, Teresa Moro e Ignasi Prat Altimira.

### 6.1.2 ARTISTAS QUE SÍ PRACTICAN YOGA O MEDITACIÓN Y LA INFLUENCIA DE ESTAS PRÁCTICAS EN SU QUEHACER ARTÍSTICO.

De los 37 que respondieron que sí practican yoga o meditación:

- 26/37 Dijeron que sí habían notado alguna influencia de estas técnicas en su quehacer artístico y respondieron el cuestionario, que veremos a continuación. (Un 70,27%)
- 1/37 Dijo que sí habían notado alguna influencia de estas técnicas en su quehacer artístico pero que no sabía decir exactamente en qué (Un 2,7%)
- 1/37 Dijo que no sabía si había notado alguna influencia de estas técnicas en su quehacer artístico (Un 2,7%)
- 9/37 Dijeron que no habían notado ninguna influencia de estas técnicas en su quehacer artístico (Un 24,32%) Podemos nombrar a tres de ellos y son Jaime Aledo, José Manuel Berenguer y Kepa Garraza.

Además de estos 26 artistas que respondieron al cuestionario, algunos de los entrevistados me remitieron a otros artistas conocidos suyos de los que sabían que hacen yoga o meditación. Contacté con dos de ellos y me respondieron al cuestionario. Me pareció importante añadirlos a la muestra, para poder estudiar mejor la incidencia del yoga y de la meditación en la práctica artística, así que figuran como los números 27 y 28. Estos dos artistas son Cristina Aymerich, Doctora en Bellas Artes por la Universidad de Sevilla y el artista Javier Riera. El grupo de artistas que ha rellenado el cuestionario y al que no le importa figurar de forma pública, aparte de los dos anteriores, son: Dionisio Cañas, Paco Cao, Marina García Burgos, Ruth Gómez, Diana Larrea, Rosell Mesenguer Mayoral, Jesús Palomino, Ester Partegàs Rof, Pamen Pereira, Arturo Prins, Andrés Serna, José-Luis Serzo, Juan Ugalde.

### 6.1.3 RESPUESTAS DE LOS 28 ARTISTAS AL CUESTIONARIO

El cuestionario, como ya se ha mencionado con anterioridad, constaba de dos partes. La primera trataba de conocer qué prácticas concretas de yoga y de meditación y cuánto llevan con ellas dichos artistas, y la segunda trataba averiguar qué repercusiones tienen la práctica de dichas técnicas en su quehacer artístico.

#### **1ª PARTE. PERFIL DEL ARTISTA QUE HA RESPONDIDO EL CUESTIONARIO CON RESPECTO A SU PRÁCTICA DE YOGA O DE MEDITACIÓN**

##### SEGÚN EL TIPO DE PRÁCTICA QUE REALIZA

12/28 (42,85%) Practican tanto Yoga como Meditación

9/28 (32,14%) Practica sólo Yoga

7/28 (25%) Practica sólo Meditación

##### SEGÚN LA TEMPORALIDAD DE DICHAS PRÁCTICAS

22/28 (78,57%) Practican en la actualidad

6/22 (21,42%) Practicaban en el pasado

##### SEGÚN LA EXPERIENCIA QUE TIENEN CON DICHA PRÁCTICA

15/28 (53,57%) Llevan más de 10 años.

8/28 (28,57%) Llevan de 1 a 5 años.

4/28 (14,28%) Llevan de 5 a 10 años.

1/28 (3,57%) Lleva menos de un año.

##### SEGÚN EL TIEMPO QUE DEDICA A DICHAS PRÁCTICAS

12/28 (42,85%) Dos o tres días a la semana

7/28 (25%) Todos los días

5/28 (17,85%) Una vez a la semana

3/28 (10,71%) Ocasionalmente

1/28 (3,57%) No lo ha especificado

##### EJERCICIOS CONCRETOS QUE PRACTICAN

16/28 (57,14%) Lee libros o textos filosóficos u otros relacionados con su práctica. (Ejemplos: Manuales de Yoga o Meditación, Bahagavad Gita, Upanishads, Yoga Sutras, etc.)

3/28 (10,71%) Practica los denominados “Yamas” y “Niyamas”. (Por ejemplo: las “Kriyas” o Limpiezas del cuerpo, como lo son la lota, la limpieza de intestinos, etc.).

19/28 (67,85%) Realiza posturas de yoga, en sánscrito “Asanas”, de cualquier intensidad (Ejemplos: Saludo al sol, vela, arado, etc.)

19/28 (67,85%) Lleva a cabo ejercicios de respiración, en sánscrito “Pranayama” (Ejemplos: abdominal, completa, alterna, etc.)

17/28 (60,71%) Hace relajaciones. (Ejemplos: De Jacobson, con visualizaciones, etc.)

19/28 (67,85%) Ejecuta distintas técnicas de Meditación.

6/28 (21,42%) Meditación del tipo “Saguna”. Engloba las distintas técnicas que buscan la adquisición mental de cualidades deseables por quien las practica. Por ejemplo “humildad”, “valentía”, “desapego”, etc.

8/28 (28,57%) Meditación del tipo “Nirguna.” Incluye todas las técnicas encaminadas a desarrollar la concentración necesaria para lograr aumentar el nivel de consciencia del practicante.

3/28 (10,71%) Trascendental (o Suddha). Encaminadas a desarrollar una unión total con el yo trascendente.

10/28 (35,71%) Otras técnicas de meditación. Algunos artistas han señalado el tipo concreto de meditación que practican. Varios han señalado que realizan más de un tipo de meditación. Éstas son las que han nombrado: Zen (3 personas), Mindfulness (2 personas), Yoga Nidra (1 persona), Sufi (1 persona), Vipassana (1 persona), Kundalini (1 persona), Tantra (1 persona), Kirtan (1 persona), Budista Kadampa Vajrayana (1 persona), Escucha del Silencio (1 persona) y por último cuatro personas de las diez que han señalado esta casilla no han especificado qué otra práctica de meditación realizan.

## **2ª PARTE. SOBRE LOS EFECTOS DE DICHAS PRÁCTICAS EN EL QUEHACER ARTÍSTICO EN CADA UNO DE LOS ASPECTOS DEL ARTE BARAJADOS. SIGNIFICACIÓN ESTADÍSTICA Y ORDEN DE INCIDENCIA.**

De media, cada artista entrevistado señaló 8,64 ítems en su cuestionario, casi la mitad, por lo tanto el 50% de los efectos aquí planteados fue señalado como cierto. Siendo el número menor de ítems marcados solo de 1 y el máximo de 19.

Ahora veremos cuántos artistas de los 28 que contestaron el cuestionario, marcaron cada casilla o ítem y siguiendo el baremo que describiremos a continuación, extraeremos un resultado porcentual de significación de cada uno de ellos.

Ítem marcado por entre 0-7 artistas (0%-25%) Consideramos que la influencia de las prácticas de meditación o yoga sobre esta cuestión es poco significativa.

Ítem marcado por entre 8-14 artistas (25%-50%) Consideramos que la influencia de las prácticas de meditación o yoga sobre esta cuestión es significativa.

Ítem marcado por entre 15-21 artistas (50%-75%) Consideramos que la influencia de las prácticas de meditación o yoga sobre esta cuestión es bastante significativa.

Ítem marcado por entre 22-28 artistas (75%-100%) Consideramos que la influencia de las prácticas de meditación o yoga sobre esta cuestión es muy significativa.

Haciendo la media de las preguntas señaladas por los artistas que componen cada apartado, se

deducirá si el aspecto que las engloba, es significativamente incrementado o no, por la práctica del yoga o la meditación, en los mismos términos anteriormente señalados.

Por ejemplo, el apartado “Arte como mimesis, imitación o copia de la realidad”, tiene un resultado significativo porque su media es de 14/28 o un (50%). Esta media de 14/28 sale de sumar los resultados de sus tres ítems, (16+22+4) y dividirlos entre el número de ítems que componen el apartado, en este caso 3, lo que daría como resultado 14. Puede ser que algún resultado no dé números enteros, como el de “Arte como creación de formas”, también con resultado significativo, por su media de 10,33/28 o un (36,78%). Este 10,33 de 28 artistas, obviamente no significa que fue señalado por 10 y un fragmento de persona, sino que el decimal sale del resultado de hacer la media de sus ítems,  $(13+10+8)/3= 10,33$ .

A partir de la media de los resultados obtenidos, la influencia de las técnicas de meditación o de yoga, en los aspectos artísticos estudiados, de mayor a menor incidencia es:

- 1º. El aspecto “Arte-terapia”: que fue señalado por un 71,42% de los artistas.
- 2º. El aspecto “Expresión del artista”: que fue señalado por un 60,71% de los artistas.
- 3º. El aspecto “Arte como mimesis de la realidad”: que fue señalado por un 50% de los artistas.
- 4º. El aspecto “Experiencia estética”: que fue señalado por un 47,5% de los artistas.
- 5º. El aspecto “Creación de formas”: que fue señalado por un 36,78% de los artistas.
- 6º. El aspecto “Arte como belleza”: que fue señalado por un 35,71% de los artistas.
- 7º. El aspecto “Arte como choque o impresión”: que fue señalado por un 30,35% de los artistas.
- 8º. El aspecto “Arte soberano”: que fue señalado por un 28,57% de los artistas.
- 9º. El aspecto “Percepción del arte desde el punto de vista del Yoga Clásico”: que fue señalado por un 27,14% de los artistas.

Seguidamente veremos con detalle cómo han resultado estos porcentajes:

### 1. ARTE COMO BELLEZA- RESULTADO: SIGNIFICATIVO (Media de 10/28 o un (35,71%))

Señalado por 10/28 artistas. (Ítem nº 1) “Logro plasmar en mis obras una mayor belleza en el sentido clásico del término. Por ejemplo, ahora mis obras tiene más armonía, claridad, simetría, etc.” **Significativa.**

### 2. ARTE COMO MÍMESIS, IMITACIÓN O COPIA DE LA REALIDAD- RESULTADO: SIGNIFICATIVO (Media de 14/28 o un (50%))

Señalado por 16/28 artistas. (Ítem nº 2) “Puedo observar mejor que antes el mundo físico. Posibles causas: noto mis sentidos más agudizados; o bien tengo una mayor noción de los detalles; o percibo de manera más objetiva las formas.” **Bastante Significativa.**

Señalado por 22/28 artistas. (Ítem nº 3) “Mi capacidad de concentración ha aumentado. Puede ser a consecuencia de que me encuentro más calmado o tengo más paciencia.” **Muy Significativa.**

Señalado por 4/28 artistas. (Ítem nº 4) “Represento con más fidelidad el mundo real en mis obras. A modo de ejemplo, puede ser fruto de que tengo mejor pulso, mejor coordinación mano-ojo, etc.” **Poco Significativa.**

**3. ARTE COMO CREACIÓN DE FORMAS- RESULTADO: SIGNIFICATIVO (Media de 10,33 /28 o un (36,78%))**

Señalado por 13/28 artistas. (Ítem nº 5) “Me siento más inspirado o inspirada. Se me ocurren más ideas para mis proyectos artísticos con una mayor facilidad. He notado un aumento en mi capacidad creativa.” **Significativa.**

Señalado por 10/28 artistas. (Ítem nº 6) “Mis obras son más originales o variadas.” (Puede ser, en cuanto a estilo, temática, etc.) **Significativa.**

Señalado por 8/28 artistas. (Ítem nº 7) “Mi rendimiento y productividad se han incrementado. (Quizá porque enfermo menos...)” **Significativa.**

**4. ARTE COMO EXPRESIÓN DEL ARTISTA- RESULTADO: BASTANTE SIGNIFICATIVO (Media de 17/28 o un (60,71%))**

Señalado por 20/28 artistas. (Ítem nº 8) “Soy más apto para la introspección: percibo con mayor claridad qué es lo que quiero transmitir y tengo el valor de hacerlo. Cada vez soy más autoconsciente y mis obras son más coherentes conmigo mismo.” **Bastante Significativa.**

Señalado por 15/28 artistas. (Ítem nº 9) “Estoy de mejor humor, soy más feliz y/o he madurado emocionalmente. Realidad que reflejo en mis obras y con la cual puedo aportar algo a los demás.” **Bastante Significativa.**

Señalado por 16/28 artistas. (Ítem nº 10) “Disfruto más del proceso artístico, me emociona más, me siento más “presente” o realizado.” **Bastante Significativa.**

**5. EL ARTE Y LA EXPERIENCIA ESTÉTICA- RESULTADO: SIGNIFICATIVO (Media de 13,3/28 o un (47,5%))**

Señalado por 12/28 artistas. (Ítem nº 11) “Ha aumentado mi capacidad de empatía o entendimiento, con lo cual puedo sintonizar mejor con lo que a la gente le gusta o le interesa a nivel artístico. A juicio de los demás, mis obras han mejorado o bien tienen más éxito.” **Significativa.**

Señalado por 16/28 artistas. (Ítem nº 12) “Tengo mayor tolerancia a la frustración, soy más perseverante. No me dejo afectar excesivamente por las opiniones de los demás, pero sí tengo capacidad de autocrítica.” **Bastante Significativa.**

Señalado por 12/28 artistas. (Ítem nº 13) “Puedo apreciar mejor las obras de otros artistas. La experiencia de contemplar obras de arte, se ha vuelto más transformadora y enriquecedora.” **Significativa.**

**6. ARTE COMO CHOQUE O IMPRESIÓN (Arte de vanguardia, últimas tendencias)- RESULTADO: SIGNIFICATIVO (Media de 8,5/28 o un (30,35%))**

Señalado por 3/28 artistas. (Ítem nº 14) “He logrado desbloquear mi inconsciente o parte de mi memoria. Tengo acceso a ideas perturbadoras, siniestras o temibles que impactan a los demás.” **Poco Significativa.**

Señalado por 14/28 artistas. (Ítem nº 15) “Ahora gozo de una base de bienestar, que me permite atreverme con lo que antes no pude. Por ejemplo, tengo menos pánico escénico.” **Significativa.**

**7. EL ARTE DESDE EL PUNTO DE VISA DEL YOGA CLÁSICO- RESULTADO: POCO SIGNIFICATIVO (Media de 7,6/28 o un (27,14%))**

Señalado por 8/28 artistas. (Ítem nº 16) “Considero que, a través de mi práctica de yoga o meditación, consigo elevar mi conciencia, lo cual le permite mejorar el mundo por medio de mis obras artísticas.” **Significativa.**

Señalado por 11/28 artistas. (Ítem nº 17) “Yo como artista, me percibo a sí mismo, como un canal o vehículo a través del cual el Arte, con mayúsculas, se manifiesta.” **Significativa.**

Señalado por 4/28 artistas. (Ítem nº 18) “Poseo un sentimiento de inmortalidad, de unión con el cosmos y con los demás a través de mi producción artística.” **Poco Significativa.**

**8. EL ARTE Y LA ARTE-TERAPIA- RESULTADO: BASTANTE SIGNIFICATIVO (Media de 20/28 o un (71,42%))**

Señalado por 20/28 artistas. (Ítem nº 19) “He logrado crecer como persona a través de mi producción artística. Me ayuda a superar mis problemas o a mejorar mi vida.” **Bastante Significativa.**

**9. LA PROPUESTA DEL ARTE SOBERANO- RESULTADO: SIGNIFICATIVO (Media de 8/28 o un (28,57%))**

Señalado por 8/28 artistas. (Ítem nº 20) He conseguido hacer de mi vida una obra de arte. mi existencia alcanza, en algunos momentos la categoría de lo artístico, sintiéndome así más vital y lleno de belleza. **Significativa.**

## 6.2 ANALISIS DE LOS DATOS DE LOS RESULTADOS DE LAS ENTREVISTAS

### 6.2.1 SOBRE LOS ARTISTAS QUE PRACTICAN YOGA Y MEDITACIÓN Y LA INFLUENCIA EN SU QUEHACER ARTÍSTICO. PERFIL DEL ARTISTA QUE HA CONTESTADO EL CUESTIONARIO.

A partir de los datos obtenidos en las entrevistas, vemos que tres de cada cuatro personas que practican algunas de las técnicas de yoga o de meditación, afirman notar algún efecto positivo en su quehacer artístico. Se puede deducir entonces que hay aproximadamente entre un 70% y un 75% de probabilidades de que un artista note algún efecto positivo en su quehacer artístico como consecuencia de las prácticas de yoga o de meditación. El prototipo de artista que ha realizado el cuestionario practica yoga y meditación (un 50% aproximadamente), sigue practicándolo en la actualidad (un 80% aprox.), lleva más de diez años de práctica (un 50% aprox.) y le dedica entre dos y tres días a la semana (un 50% aprox.) En cuanto a las prácticas que realiza: lee libros relacionados con el yoga y la meditación (un 50% aprox.), practica asanas, pranayamas y relajación (un 65% aprox.), no practica yamas o niyamas (sólo un 10% lo hacen) y practica meditaciones de todo tipo. Sólo el 10% practica meditación trascendental, es un dato destacable, porque muchos de los estudios biomédicos están basados en esta variante meditativa, que está más extendida en USA que aquí.

En general los artistas que tienen poca dedicación a las técnicas de yoga y/o de meditación (3 artistas, el 10,7%), con una frecuencia de menos de dos veces a la semana, con menos de cinco años de experiencia y que practican unas tres técnicas o menos, han marcado de media el 16,65% de los ítems planteados. Los artistas con una dedicación media (10 artistas, el 35,3%), con una frecuencia de dos veces o más a la semana, una experiencia de aproximadamente cinco años, pero siempre menos de diez y tres técnicas planteadas o más, han señalado de media el 44,5% de los ítems. El 75% de los artistas que tienen una dedicación alta (15 artistas, el 54%), practican unas tres veces a la semana o más, llevan más de diez años y realizan cuatro técnicas o más, apuntan de media el 69,15% de los ítems. Como en todo, hay excepciones y algunos de los artistas con poca dedicación destacaron muchos ítems y al contrario, otros que tienen una alta dedicación, pocos. Los 6 artistas que señalan que practicaban yoga o meditación en el pasado, el 21,4%, eran de dedicación media, y marcaron, haciendo alusión a la época en la que sí practicaban, una media del 43% de beneficios en su quehacer artístico.

### 6.2.2. SOBRE LOS EFECTOS DE LAS PRÁCTICAS DE YOGA Y DE MEDITACIÓN EN SU QUEHACER ARTÍSTICO, EN CADA UNO DE LOS ASPECTOS DEL ARTE BARAJADOS.

Sobre la base de los datos obtenidos, observamos que el apartado artístico más señalado lo ha sido por una media del 70% de los artistas y el que menos por casi una media del 30%. Podríamos suponer que hay por lo menos una tercera parte de probabilidades de que note efectos positivos de su práctica de yoga o meditación en cada uno de los aspectos artísticos aquí barajados. A continuación analizaremos cada uno de dichos apartados:

**Los apartados más señalados: (por entre una media del 60 y el 70 % de los encuestados aproximadamente).**

El de Arte-terapia ha sido el aspecto artístico que más se ha visto incrementado por los efectos del yoga y la meditación según los encuestados (Una media del 71,42% así lo han señalado) Su único ítem era el siguiente:

*20/28 He logrado crecer como persona a través de mi producción artística. Me ayuda a superar mis problemas o a mejorar mi vida. (Ítem nº 19)*

Poco más que añadir a lo que el propio enunciado afirma. La práctica conjunta de yoga o meditación y arte, parece ser que favorece que el arte pueda ayudar al artista en su vida personal.

El segundo aspecto más destacado por los artistas fue el del arte como Expresión del artista (con una media del 60,71%). Una de sus preguntas-afirmaciones es la segunda más señalada por el grupo de artistas, empatada con la de Arte-Terapia que acabamos de analizar y es la siguiente:

*20/28 Soy más apto para la introspección: percibo con mayor claridad qué es lo que quiero transmitir y tengo el valor de hacerlo. Cada vez soy más autoconsciente y mis obras son más coherentes conmigo mismo. (Ítem nº 8)*

Las otras dos afirmaciones o ítems que compone el apartado son las siguientes:

*15/28 Estoy de mejor humor, soy más feliz y/o he madurado emocionalmente. Realidad que reflejo en mis obras y con la cual puedo aportar algo a los demás. (Ítem nº 9)*

*16/28 Disfruto más del proceso artístico, me emociona más, me siento más “presente” o realizado. (Ítem nº 10)*

“Capacidad de introspección y de expresión; coherencia y madurez emocional reflejadas en la obra artística; y disfrute y presencia durante el proceso artístico”, han sido los conceptos clave señalados en los ítems de este apartado por más del 50% de los entrevistados.

La afirmación que más artistas marcaron fue la número 3, del aspecto el Arte como mimesis de la realidad, por una media del 78,57% de los artistas:

*22/28 Mi capacidad de concentración ha aumentado. Puede ser a consecuencia de que me encuentro más calmado o tengo más paciencia. (Ítem nº 3)*

La “capacidad de concentración acentuada por la práctica de yoga” fue señalada como cierta por un 78,57% de los artistas entrevistados.

Curiosamente otra de las preguntas del apartado al que pertenece este ítem (*Arte como mimesis de la realidad*) fue una de las tres cuestiones que menos fueron señaladas como ciertas, solo por un 14,28% de los artistas, y es la siguiente:

*4/28 Represento con más fidelidad el mundo real en mis obras. A modo de ejemplo, puede ser fruto de que tengo mejor pulso, mejor coordinación mano-ojo, etc. (Ítem nº 4)*

Parece ser que la “capacidad para representar la realidad” no se ha visto demasiado acrecentada por la práctica del yoga o de la meditación.

**Los apartados menos señalados (por una media del 30% de los encuestados aproximadamente):**

Las cuestiones sobre la propuesta del Arte Soberano (marcada por una media de 28,5 % como cierta) y la percepción del Arte desde el punto de vista Del Yoga Clásico, (marcada por una media de 27,14 % como cierta) han sido las menos señaladas. Parece ser que este tipo de sentimientos “místicos” o “espirituales” a la hora de sentir la propia práctica artística, por estos artistas que hacen yoga o meditación, no es vivido como verdadero por la mayoría.

El apartado menos señalado ha sido el de Percepción del Arte desde el punto de vista Del Yoga Clásico, únicamente por una media del 27,14 % de los artistas:

*8/28 Considero que, a través de mi práctica de yoga o meditación, consigo elevar mi conciencia, lo cual le permite mejorar el mundo por medio de mis obras artísticas. (Ítem nº 16)*

*11/28 Yo como artista, me percibo a sí mismo, como un canal o vehículo a través del cual el Arte, con mayúsculas, se manifiesta. (Ítem nº 17)*

*4/28 Poseo un sentimiento de inmortalidad, de unión con el cosmos y con los demás a través de mi producción artística. (Ítem nº 18)*

El segundo apartado menos señalado ha sido el del Arte Soberano, marcado por el 28,5 % de los artistas. Su único ítem afirmaba lo siguiente:

*8/28 He conseguido hacer de mi vida una obra de arte mi existencia alcanza, en algunos momentos la categoría de lo artístico, sintiéndome así más vital y lleno de belleza. (Ítem nº 20)*

La afirmación que menos artistas marcaron, fue la número 14, perteneciente al apartado Arte como choque o impresión, por un 10,71% de los artistas:

*3/28 He logrado desbloquear mi inconsciente o parte de mi memoria. Tengo acceso a ideas perturbadoras, siniestras o temibles que impactan a los demás. (Ítem nº 14)*

Dicha pregunta hacía además referencia a “La teoría de la [fuerza] en la obra artística” con lo cual esta suposición tendía un resultado “poco significativo”.

**En la zona del medio ( 4º, 5º y 6º lugar) están los siguientes aspectos artísticos:**

En cuarto lugar quedó el apartado relativo a la El arte y la experiencia estética, señalado por una media del 47,5% de los artistas, su ítem más destacado, por un 57,14% fue:

*16/28 Tengo mayor tolerancia a la frustración, soy más perseverante. No me dejo afectar excesivamente por las opiniones de los demás, pero sí tengo capacidad de autocrítica. (Ítem nº 12)*

“Constancia en el trabajo y seguridad en uno mismo y capacidad de autocrítica para con la propia obra artística”, son las nociones básicas que barajaba este ítem y que fueron señaladas como incrementadas por la práctica del yoga y de la meditación, por casi un 60% de los artistas encuestados.

Además este apartado, el Arte y la experiencia estética, contenía otras dos preguntas, claves para comprobar la validez de “La teoría del valor de la emoción [purificada]”, dado que se veía reflejada en los siguiente ítems, el número 11 y el número 13:

12/28 *Ha aumentado mi capacidad de empatía o entendimiento, con lo cual puedo sintonizar mejor con lo que a la gente le gusta o le interesa a nivel artístico. A juicio de los demás, mis obras han mejorado bien tienen más éxito. (Ítem nº 11) Relacionado con la parte del emisor del mensaje o productor de la obra artística.*

12/28 *Puedo apreciar mejor las obras de otros artistas. La experiencia de contemplar obras de arte, se ha vuelto más transformadora y enriquecedora. (Ítem nº 13) Relacionado con la parte del receptor del mensaje o espectador de la obra artística.*

Ambas señaladas como ciertas por un 42,85% de los artistas que contestaron el cuestionario, colocarían a la premisa en la categoría de “significativa”. Esta teoría de las tres propuestas es la que ha obtenido el mejor resultado.

En quinto lugar encontramos el apartado Arte como Creación de formas, señalado por de media, un 36,78% de los artistas. Su ítem más marcado como cierto, por un 46,42 % de artistas, fue:

13/28 *Me siento más inspirado o inspirada. Se me ocurren más ideas para mis proyectos artísticos con una mayor facilidad. He notado un aumento en mi capacidad creativa. (Ítem nº 5)*

Un 46,42% de artistas que señalan que “ha aumentado su creatividad o se sienten más inspirados a nivel artístico” gracias a las prácticas de yoga y de meditación.

En sexto lugar, quedó el apartado Arte como belleza, señalado por un 35,71% de los artistas que respondieron el cuestionario. Dicho apartado contaba con un solo ítem, el número uno:

10/28 *Logro plasmar en mis obras una mayor belleza en el sentido clásico del término. Por ejemplo, ahora mis obras tiene más armonía, claridad, simetría, etc. (Ítem nº 1)*

Las cuestiones relativas a la concepción de la “Belleza” en un sentido clásico del término, sinónimo de “armonía, claridad o simetría”, fueron señaladas por un 35,71% de los artistas al verse vistas, en su opinión, incrementadas por la práctica del yoga o de la meditación. Dicha pregunta además remitía a la “La teoría de la [belleza] y el [artista elevado]”, con lo cual podemos dictaminar que esta suposición tendía un resultado “significativo” en base al baremo planteado.

### 6.3 CONCLUSIONES

Esta tesis parte de la hipótesis de que la práctica del yoga y de la meditación pueden generar cambios en el artista para que éste mejore su actividad artística en sus distintos aspectos y como hemos visto, podemos concluir que esta afirmación es cierta, en tres de cada cuatro personas que han probado algunas de estas técnicas, según los propios artistas. En gran medida se ha demostrado el efecto positivo de las prácticas de yoga o de meditación en el quehacer artístico de los entrevistados. Si nos remitimos a la recopilación de resultados objetivables que se han mostrado a lo largo de la tesis, podríamos comprender por qué esto es así.

En base a los datos de la primera parte de las entrevistas, se puede deducir que en general, con una dedicación baja, practicando unas tres técnicas o menos de yoga y/o de meditación, dos veces a la semana o menos, durante menos de cinco años, puede notar en torno al quince por ciento de los beneficios artísticos planteados. Sin embargo con una dedicación media, lo cual implica llevar practicando unas tres técnicas o más de yoga y/o meditación, dos veces a la semana o más, durante aproximadamente cinco años y siempre menos de diez, podrá disfrutar de casi el cincuenta por ciento de los beneficios artísticos barajados en la tesis. El setenta y cinco por ciento de los artistas que llevan más de diez años practicando con una alta dedicación, es decir, practican tres veces a la semana o diariamente y realizan cuatro o más técnicas, marcaron casi el setenta por ciento de los ítems del cuestionario. Por lo tanto a mayor dedicación, más beneficios, aunque hay excepciones y algunos de los artistas con poca dedicación destacaron muchos ítems y al contrario.

Los artistas que señalan que practicaban yoga o meditación en el pasado pero ahora no, marcaron una media de ocho con seis ítems, o beneficios, en su quehacer artístico, casi la mitad de las posibilidades planteadas. A raíz de estos datos, podría desprenderse que no existe una relación suficiente de causa y efecto, en términos de beneficios artísticos, como para abandonar las prácticas de yoga o de meditación. Podríamos aventurar que los motivos para abandonar dichas técnicas son ajenas a la faceta artística del ex-practicante. Recordemos que un artista dijo que había dejado la práctica por cuestiones de salud. Tengamos presente que en las entrevistas, aunque no se preguntó por los posibles efectos negativos del yoga y de la meditación, los entrevistados podían añadir lo que quisieran y nadie indicó nada negativo al respecto de su práctica del yoga y/o de meditación.

En consonancia con los datos obtenidos, observamos que todos los aspectos artísticos planteados han sido señalados como incrementados por las distintas prácticas del yoga y de la meditación por un mínimo de siete artistas (*Percepción del arte desde el punto de vista del Yoga Clásico*) y por un máximo de veintiún artistas (*Arte-terapia*). Además todos los ítems planteados fueron señalados por más o menos artistas, pero ninguno se quedó sin señalar como cierto por algún artista. Podríamos concluir entonces que hay por lo menos una tercera parte de probabilidades de que note efectos positivos de su práctica de yoga o meditación en cada uno de los aspectos artísticos aquí barajados.

A continuación, veremos con detalle los aspectos artísticos que han resultado más relevantes e irrelevantes, presentados de mayor a menor incidencia.

A. “La capacidad de concentración incrementada por la práctica del yoga y de la meditación”, fue señalada como cierta por tres de cada cuatro de los artistas entrevistados. En el mismo apartado artístico por el que se preguntó por la capacidad de concentración, el de Arte como mimesis o copia de la realidad, también se preguntaba por “la capacidad de observación objetiva de las

formas” y dicho ítem fue señalado por el sesenta por ciento de los encuestados. Dado que el yoga tiene como uno de sus objetivos principales el desarrollo de la capacidad de concentración, indispensable para lograr meditar con éxito, y gracias a dicha capacidad de concentración, se desarrolla la capacidad de observación, estos resultados tan positivos, son en cierta medida esperados.

Sin embargo, parece ser que “la capacidad para representar la realidad” por la que se preguntaba en este mismo apartado, no se ha visto tan acrecentada por la práctica del yoga o de la meditación como esperábamos, dado que fue señalada como cierta solamente por cuatro de los veintiocho artistas encuestados. Al hilo de los resultados de los experimentos científicos, que tantos beneficios auspician para los diversos aspectos relevantes en la representación de la realidad, como por ejemplo, el mejoramiento del razonamiento espacial, la sincronización de las áreas psicomotrices o el afinamiento del sistema nervioso, tal vez podríamos aventurar otras razones posibles para este escaso resultado.

En función de los resultados y en vista de la gran variedad de ítems marcados, se puede desprender que las destrezas artísticas que el artista vea acentuadas como resultado de su práctica de yoga o de meditación, pueden depender del tipo de persona que sea, es decir, de sus inquietudes o intereses culturales y del tipo de arte que produzca, pudiendo ser este realista, abstracto, etc. Esta cuestión no se puede comentar de manera más extensa puesto que hay que salvaguardar el anonimato de los artistas que así lo solicitaron, que son la mayoría y no se puede especificar más claramente el estilo de arte que realizan.

**B.** La práctica conjunta del yoga y/o de la meditación y del arte, parece ser que favorece a que el arte pueda ayudar al artista en su vida personal. Esto es así según aproximadamente tres de cada cuatro de los encuestados que así lo indicaron en el apartado *Arte como Terapia o Arteterapia*. El yoga se centra en mejorar la vida de las personas y ayuda en la introspección, por lo que si se entremezcla con una práctica artística libre, es lógico que pueda convertir dicha práctica artística en terapéutica.

**C.** Más capacidad de introspección y de expresión, más coherencia y madurez emocional reflejadas en la obra artística y más disfrute y presencia durante el proceso artístico gracias a la práctica del yoga o de la meditación, han sido los conceptos clave de los ítems del apartado *Arte como expresión del artista*, resaltados por, de media, un sesenta por ciento de los entrevistados. Al respecto a ese disfrute y presencia mencionados, me gustaría destacar que uno de los objetivos principales vistos en las teorías del yoga, es el lograr el contacto con el Ser o realizar el Ser, lo que conllevaría una gran dicha o felicidad para los yoguis.

**D.** Lograr una mayor constancia en el trabajo, seguridad en uno mismo y más capacidad de autocritica para con la propia obra artística, debido a la práctica del yoga o de la meditación, son las nociones básicas que barajaba el ítem más destacado del apartado *Arte como Experiencia estética*, el número doce, que fue señalado por más de la mitad de los artistas encuestados. Estas son algunas de las cualidades positivas que desarrolla la práctica del yoga o de la meditación, también constatadas desde la biomedicina, psicología y educación, como hemos visto en el discurrir de la tesis. Aquí sencillamente podemos añadir que son éstas, cualidades muy necesarias, indispensables diría yo, para poder tener una práctica artística psicológicamente saludable, según las teorías de la psicología de los artistas plasmadas en esta tesis. *La teoría de la emoción “purificada”*, abarcaba las dos caras de la experiencia estética, tanto la del emisor del mensaje, en este caso el artista, como la del receptor del mensaje, en este caso el receptor de la obra de arte.

Recordemos, en resumen, lo que postulaba esta teoría. La primera parte de la teoría, la que atañe al autor o emisor de la obra, sostenía que el artista “yogui” habría ido durante su vida superando muchas circunstancias adversas, (dado que el yoga promueve la autosuperación) mediante las cuales se habría transformado en una persona mejor y más perfecta. Por lo tanto, el artista que practique yoga o meditación, podría mostrar en sus obras cómo pudo solucionar sus “dramas humanos” y de esta manera propiciar que el espectador aprenda, planteando soluciones para las distintas experiencias vitales. Esta primera parte de la teoría se ponía a prueba con el ítem o pregunta número trece, que decía así: “Ha aumentado mi capacidad de empatía o entendimiento, con lo cual puedo sintonizar mejor con lo que a la gente le gusta o le interesa a nivel artístico. A juicio de los demás, mis obras han mejorado o bien tienen más éxito”.

La segunda parte de la teoría parte de que uno de los valores del arte radica en la capacidad que éste tiene para aportar soluciones para la vida, dado que el arte propicia la re-creación o la nueva creación que las personas hacen de sí mismas, a través de la experiencia estética. Pero para lograr esta re-creación, el espectador tienen que poseer cierto grado de comprensión de lo que se le muestra en la obra artística y cierto grado de conocimiento de sí mismo para ver qué puede aprender de la obra que se le presenta. La ampliación de la consciencia mediante la práctica de yoga conlleva la adquisición, en mayor o menor medida de estos atributos, como lo demuestran muchos de los experimentos científicos que sobre yoga y meditación se han realizado hasta el momento. Por lo tanto la práctica del yoga ayudaría al espectador de la obra de arte a lograr mediante la experiencia estética, una vivencia más transformadora y enriquecedora a nivel personal de la misma. Esta primera parte de la teoría se ponía a prueba con el ítem o pregunta número once, que decía así: “Puedo apreciar mejor las obras de otros artistas. La experiencia de contemplar obras de arte, se ha vuelto más transformadora y enriquecedora”.

Ambos ítems, obtuvieron idénticos resultados, puesto que los dos fueron señalados por casi la mitad de los artistas. Por una parte es muy importante conectar con lo que el público demanda del arte, con lo cual que lo hayan subrayado en torno al cincuenta por ciento de los artistas, es un buen resultado, sobre todo si se quiere vivir de ello. Por otra parte, a los que nos gusta el arte, el poder disfrutar con una mayor profundidad de la experiencia estética gracias a las técnicas de yoga y de meditación, es otro aliciente para practicarlas. Esta teoría de las tres propuestas es la que ha obtenido el mejor resultado, dado que fue indicada como cierta por casi la mitad de los artistas que rellenaron el cuestionario.

E. Casi la mitad de los artistas encuestados señalan que han logrado aumentado su creatividad o se sienten más inspirados a nivel artístico a consecuencia de las prácticas de yoga y de meditación. Este es uno de los resultados más difícilmente mesurables por los experimentos objetivos pero uno de los más propios de la práctica artística, con lo cual la respuesta de los encuestados se torna más interesante. Como decíamos, ha sido señalado por casi la mitad de los artistas encuestados, por lo que podríamos afirmar que es un resultado positivo y reseñable. En su mismo apartado, el de *Arte como creación de formas*, aproximadamente el treinta y cinco por ciento de los artistas destacaron que sus obras son más originales o variadas desde que hacen yoga o meditación.

F. La cuestión relativa a la concepción de la “belleza”, en un sentido clásico del término (como armonía, claridad o simetría), fue señalada por un tercio de los artistas, al verse vistas, en su opinión, incrementadas por la práctica del yoga o de la meditación. Dicha pregunta además, remitía a La teoría de la “belleza” y el “artista elevado”, con lo cual podemos dictaminar que esta suposición

tendría un resultado significativo en base al baremo planteado. Recalcaremos que en esta teoría nos referimos al “artista elevado” de acuerdo con las teorías de los Upanishad, según las cuales, las técnicas de yoga van modificando la personalidad del artista que las practica, convirtiéndole en un ser más espiritual o “genial”. Según la teoría de la “belleza” y del “artista elevado” postulada, y conforme a las teorías de Platón, si la “Belleza” se convierte en acceso, a través de una metafórica escalera, al “Bien” o al “Ser”, (recordemos que son sinónimos según el filósofo Trías), podríamos aventurar, que a la inversa, el acceso al “Ser” implicaría un acceso o logro de la “Belleza”. El yoga pretende mediante sus técnicas el acceso al “Ser” del practicante, por lo tanto podríamos suponer que haciendo yoga los artistas deberían ser cada vez más capaces de percibir y plasmar la belleza platoniana, la belleza de la armonía, la medida, el orden, la caridad y la simetría en sus obras. Aunque, como decimos, el concepto de “belleza” planteado hacía clara alusión al ideal clásico del término, (asociado a nociones tales como “armonía”, “simetría” o “claridad”) es preciso mencionar que este resultado puede verse en parte alterado, por el cambio en el concepto de “belleza” instalado en el arte contemporáneo, dado que los artistas de hoy en día, al pensar en el concepto de “belleza”, lo hacen, inconscientemente, de manera diferente a como se hacía en el pasado.

G. Ocho de veintiocho, es decir casi un treinta por ciento, de los artistas indicaron que “han conseguido hacer de su vida una obra de arte, donde su existencia alcanza, en algunos momentos la categoría de lo artístico, sintiéndose así más vitales y llenos de belleza”. Literalmente es lo que consultaba el único ítem del aspecto referente al *Arte Soberano*, que ha quedado suficientemente definido en la pregunta en sí. Misma valoración la obtuvo el ítem del apartado *Arte desde el punto de vista del Yoga Clásico*, que considera que “a través de la práctica de las técnicas de yoga y de meditación, el artista puede elevar su consciencia y así mejorar el mundo por medio de sus obras artísticas”. Ambos resultados, señalados por tres de cada diez artistas, no son nada desdeñables dada la magnitud de sus premisas. La práctica de yoga y de meditación promueve la evolución o ampliación de la conciencia y la integración de todas las dimensiones del Ser, con lo cual son estos resultados coherentes con algunos de los objetivos más ambiciosos de dichas prácticas.

En cambio, la clase de sentimiento de “unión con el universo” a través de la producción de la obra artística ha sido poco señalado por los artistas, sólo por cuatro de los veintiocho artistas encuestados. En su apartado, *Arte desde el punto de vista del yoga clásico*, la afirmación que más seguimiento ha tenido ha sido la de: “Yo como artista me percibo como un canal por el cual el arte se manifiesta”, señalada por once de los veintiocho artistas entrevistados, casi el cuarenta por ciento. Al respecto solo diremos que estos apartados tratan de valoraciones muy subjetivas y personales sobre la forma de vivenciar el arte y son, tal vez, un tanto atrevidas y místicas. Estas han podido ser algunas de las razones por las que muchos artistas no se inclinaron a señalarlas como ciertas.

H. En el aspecto del *Arte como choque o Impresión*, se hacía alusión a la “reducción del pánico escénico gracias a las técnicas de yoga o de meditación”, que dio un resultado de cierto en el cincuenta por ciento de los artistas entrevistados. En cambio su otro ítem, el del “acceso a ideas del subconsciente y/o perturbadoras que puedan producir un choque en el espectador” (como rasgo característico del arte de vanguardia) ha sido señalada como la menos acrecentada por los artistas como consecuencia de sus prácticas de yoga o de meditación, sólo por tres de los veintiocho artistas encuestados. A dicha pregunta, hacía además referencia a *La teoría de la “fuerza” en la obra artística*, con lo cual esta suposición tendría un resultado poco significativo. La categoría estética de lo siniestro pudo resultar demasiado rotunda o incluso haber asustado al entrevistado, que no quisiera que se le relacionara con algo con ciertas connotaciones negativas. Como reflexión, a pos-

teriori, se podría haber reformulado dicho ítem, separándolo en dos preguntas. En una primera parte se haría alusión al “acceso a recuerdos o ideas inconscientes” y en una segunda parte “a las ideas perturbadoras que impacten”. De haberse hecho así, se podría haber comprobado si alguna de las dos partes hubiese sido más señalada por los artistas y haber logrado un mejor análisis de la cuestión.

Recordaremos que esta teoría presuponía que, si haciendo yoga las personas pueden volverse más aptas para transformar en consciente lo inconsciente, los artistas podrían, utilizar esta capacidad para imprimirle más fuerza a sus obras. Incluso si fueran un paso más allá y no sólo se limitan a utilizar su “inconsciente” (en equivalencia con lo “siniestro” según el filósofo Trías) transformado en consciente a través de las técnicas de yoga, únicamente para dar fuerza, sino que lo convierten en el fundamento de la obra artística, conseguirían producir experiencias estéticas de “choque” o de vanguardia. Recordemos que este tipo de arte tiene como objetivo producir un tipo de experiencias que más que estéticas son abrumadoras, desconcertantes o completamente escandalosas.

Lamentablemente no creo que el encuestado entendiera esta equivalencia entre lo “siniestro” y la “fuerza” de una obra artística. Se debería haber añadido un ítem diferente en el que se preguntara directamente por esta “fuerza” o genio en concreto.

A nivel personal he de decir que la realización de esta tesis me ha permitido conocer en profundidad las teorías que fundamentan el Yoga Clásico y esto es algo que me ha dibujado una nueva perspectiva a la hora de abordar mi práctica personal del yoga y de la meditación.

Me gustaría señalar que me ha llamado la atención que no todos los artistas que llevan mucho tiempo practicando yoga notan grandes repercusiones en su arte y que por el contrario, otros que llevan poco tiempo practicando yoga o meditación, sí que son capaces de afirmar que el yoga ha tenido un gran impacto sobre su quehacer artístico. He de mencionar que algunos artistas rehusaron completar el cuestionario, por encontrar las preguntas que en él se planteaban, muy categóricas o cerradas, señalando que hubieran preferido expresar con sus propias palabras de qué manera el yoga o la meditación había trascendido en su obra, pero esto hubiera dificultado mucho el sacar datos estadísticos, por lo que descarté esa opción.

He de decir también que me ha sorprendido el descubrir la cantidad inmensa de experimentos científicos que se han hecho en torno al yoga y a la meditación y los resultados tan, desde mi punto de vista, espectaculares que se han obtenido. Es una lástima que se hayan hecho tan pocos estudios en torno al yoga y a la creatividad, o a otras cuestiones relacionadas con el arte. También ha sido una revelación para mí, el comprobar que en los distintos sistemas educativos a lo largo de todo el mundo, se estén implementando las técnicas de meditación trascendental y no otras técnicas de yoga que son, en principio más sencillas y adecuadas para una persona que se inicia en estas prácticas. No obstante, me alegra que estén obteniendo resultados tan positivos.

Para finalizar me gustaría añadir que, el haber realizado un trabajo de este tipo, una tesis doctoral, me ha ayudado mucho a desarrollar mi capacidad de pensamiento crítico y esto es algo que me resulta tremendamente útil a la hora de situarme en el mundo.

# **7.**

# **BIBLIOGRAFÍA**





**NOTA ACLARATORIA:** No todas las referencias bibliográficas se encuentran en este apartado. Las hay que solamente están intercaladas por el texto. Esto es así porque dichas referencias no tienen mayor trascendencia y se ha preferido señalar aquí únicamente las más relevantes para así además agilizar la comprensión del lector.

## LIBROS

Como se indicó en la metodología, a lo largo de la tesis se ha querido especificar el título del libro al que se hace mención, más allá de la cita en sí, en su contexto, es decir, en el párrafo en el que la cita se localiza. Se ha hecho así porque en la forma de citación Chicago, que es la habitual en estos textos y la empleada en esta tesis, sólo se hace referencia al apellido del autor y al año de publicación del libro. Si un autor publicara dos libros en un mismo año, daría lugar a equívoco. Si solo se menciona un libro por autor, hay menos problema, pero si se mencionan más de un libro, también puede haber confusiones. Esta información puede facilitar análisis posteriores, por lo que se ha redactado de esta manera, que además ayuda a la memorización.

Al estilo de citación Chicago le he añadido un código nuevo. Cuando la fecha que figura como la edición consultada está subrayada, significa que esta edición coincide con la fecha de la edición original del libro. Esto es así, porque no se ha podido encontrar la fecha de la primera edición de algunos libros, figurando la fecha consultada de éstos sin ninguna otra anotación más. Para el resto, cuando la fecha no coincide, figura el año de la primera edición entre corchetes.

Aguirre, Imanol. 2005. *Teorías y prácticas en educación artística*. (Ediciones Octaedro. Universidad pública de Navarra.)

Aívanhov, Omraam Mikhaël. 1998. *Creación artística y creación espiritual*. (Ediciones Prosveta, Francia.)

Arnheim, Rudolf. 1993. *Consideraciones sobre la educación artística*. (Paidós Estética 22. Barcelona.)

Asociación de yoga Sanatana Dharma. 2000. *El poder del sonido. Mantras*. (Impreso en Gertu (Oñati))

Auriol, Bernard. 1982. *El yoga y la psicoterapia. Sus aportaciones al equilibrio humano*. Editorial Herder. Barcelona.)

Aymerich, Carme y María. 1971. *La expresión medio de desarrollo*. (Colección Navidad Ed. Terra Nova, España.)

Bhagavan Hamsa Yogui y prologo del Pandit Srinivasa Chariar Hamsa, K.T. [1917] 1997. *Sanatana dharma dipika: revelaciones acerca de la eterna ley divina. Vol 1*. (Publicada por la sección europea del Suddha Dharma Mandalam en Guipúzcoa)

Blasco Castiñeyra, Selina. y VV.AA. 2013. *Investigación Artística y Universidades: materiales para un debate*. (Ed. Asimétricas.)

Blavastsky, H.P. 2007. *Diccionario teosófico*. (Editorial Humanitas, Barcelona.)

Blay, Antonio. [1965] 1989. *Hatha-yoga*. (Ed. Iberia S.A. Barcelona.)

Broad, William J. [2012] 2014. *La ciencia del yoga*. (Ediciones Destino 2014, Barcelona.)

- Caycedo, Alfonso. 1974. *Sofrología médica: oriente-occidente*. (Editorial Aura. Barcelona.)
- Centro de Yoga Sivananda Vedanta. 2007. *Cómo practicar la meditación*. (Editorial RBA)
- Cloninger, Susan. [2002] 2003. *Teorías de la personalidad*. (Editorial Prentice Hall, Mexico.)
- Coomaraswamy, Ananda K. [1934] 1997. *La transformación de la naturaleza en arte*. (Editorial Kairós, Barcelona)
- Doctor Roncero, Rafael. 2013. “Arte Español Contemporáneo 1992-2013” (Editado por La Fábrica)
- Edwards, Betti. [1979] 2014. *Aprende a dibujar con el lado derecho del cerebro*. (Editorial Urano.)
- Eliade, Mircea. [1948] 1972. *Técnicas del Yoga*. (Compañía General Fabril Editora. Buenos Aires)
- Ferrater Mora, José. [1941] 1991. *Diccionario de filosofía*. (El círculo de lectores, Barcelona)
- Fiedler, Jeanne y Feierabend, Peter. [1999] 2000. *Bauhaus*. (Editorial Könemann. Madrid.)
- Gargyayana. [1910] Sin especificar. *El Pranava-Vada, la ciencia de la palabra sagrada. (Vol. I)* (Edición Suddha Dharma Mandalam. Gráficas Alte, Guipúzcoa. Depósito legal: SS-566/07.)
- Gaudapada- Shankarâ. [Siglo VIII -IX d.C.] 1987. *Karika y comentarios a la Mândûkyopanihada*. (Imprime Romaya-Valls, Madrid.)
- Harris, Thomas A. [1967] 2005. *Yo estoy bien, tu estas bien. Guía práctica del análisis conciliatorio*. (Editorial DeBolsillo Barcelona.)
- Hernández Aristu, Jesús. 1990. *Pedagogía del ser. Aspectos antropológicos y emancipatorios de la pedagogía de Paulo Freire*. (Editado por la Universidad de Zaragoza)
- Hernández, Danilo. [1997] 2017. *Las claves del yoga: Teoría y Práctica*. (Editorial La Liebre de Marzo S.L.)
- Jinarajadasa, C . [1922] 2003. *El arte y las emociones*. (Editorial Teosófica, Barcelona)
- Junta Directiva del Central Hindú College de Benarés. 1977. *Sanatana Dharma*. (Editorial Dédalo.)
- Kandinsky, Vasili Vasilievich. [1912] 1992. *De lo espiritual en el arte*. (Editorial Labor S.A. Barcelona)
- Kramer, Edith. [1958] 1982. *Terapia a través del arte en una comunidad infantil*. (Editorial Kapelusz)
- Krisnamurti, J. [1910] 2006. *A los pies del maestro*. (Editorial Sirio S.S.)
- López Fernández, Marian y Martínez Diez, Noemí. 2006. *Arte-terapia. Conocimiento interior a través de la expresión artística*. (Ediciones Tutor, Madrid.)
- Lozano Chiarlones, Elisa. Tesis doctoral supervisada por Gerardo Sigler Vizcaino. *Creatividad y espiritualidad en los moldes del cuerpo. El molde corporal como obra definitiva en la escultura a partir del siglo XIX*. Noviembre 2004. Universidad Politécnica de Valencia. Facultad de San Carlos.
- Maillard, Chantal. 2009. *Contra el arte y otras imposturas*. (Pre-textos, Valencia.)
- Michel, Albin 1977. *Guía del yoga integral*. (Aurobindo, Sri. y Mirra Alfassa. Edita Plaza Janés, Barcelona)
- Muñoz Malagarriaga, C. 1977. *Guía de la meditación trascendental*. (Barral ediciones, Barcelona)
- Murdoch, Iris. [1977] 2015. *El fuego y el sol. Por qué Platón desterró a los artistas*. (Ediciones Siruela, S.A., Madrid.)

- Ortega y Gasset. [1925] 2009. *La deshumanización en el arte*. (Alianza editorial, Madrid.)
- Osho. 2007. *Creatividad, liberando las fuerzas internas*. (Edición DeBolsillo, Barcelona.)
- Paz Macazaga, Manuel. Sin especificar. *Curso de meditación Suddha Raya Yoga*. (Edita Asociación De Yoga Sanatana Dharma, Guipúzcoa.)
- Paz Macazaga, Manuel. [2006] 2007. *El sendero del yoga*. (Edita la Asociación de Yoga Sanatana Dharma de Cestona, Guipúzcoa. Gráficas Alte.)
- Paz Macazaga, Manuel. 1998. *Psicología yóguica*. (Edita la Asociación de Yoga Sanatana Dharma de Cestona, Guipúzcoa)
- Paz Macazaga, Manuel. 2011. *Yoga Sutras de Patanjali*. (Ediciones Sanatana Dharma. Guipúzcoa.)
- Ruiz Ramos, Gloria. [1999] 2000. *Amo hacer música. Yogaterapia específica para los profesionales de la música*. (Ediciones Mandala.)
- Sri Shankarâ. [Siglo VIII - IX d.C.] 1980. *Viveka-suda-mani: la joya suprema del discernimiento*. Costa-amic (Editores. S.A. México D.F.)
- Stone, Randolp. [1947] 1993. *Terapia De Polaridad. Obras completas reunidas. Vol. I y II*. (Ed. Humanitas S. L.)
- Suami Vishnu Devananda. [1978] 2007. *Meditación y mantras*. (Alianza Editorial, Madrid)
- Taimni, I.K. [1974] 1987. *Conocimiento de sí mismo. (Nombre de la edición original en inglés "The secret of self-realization)* (Editorial Teosófica, Barcelona.)
- Tatarkiewicz, Wladyslaw. [1975] 2004. *Historia de seis ideas: Arte, Belleza, Forma, Creatividad, Mimesis, Experiencia Estética*. (Editorial Tecnos.)
- Trías, Eugenio. [1982] 2010. *Lo bello y lo siniestro*. (Editorial Ariel Barcelona.)
- Trías, Eugenio. [1996] 1997. *Pensar la religión*. (Ediciones Destino S.A., Barcelona)
- Vayera Yogui Dasa. 1978. *Srimad Bhagavad Gita*. [Texto sagrado, posiblemente del siglo III a.C.] (Edita: Suddha Dharma Mandalam, Santiago de Chile.)
- Vega, Amador. 2002. *Zen, mística y abstracción. Capítulo 6: Pasión, meditación y contemplación: sobre la desfiguración ritual en el arte de Mark Rothko*. (Editorial Trotta, Madrid.)
- Viar Olloqui, Javier. 1993. *Rafael Ruiz Balerdi. La experiencia infinita*. (Ed. Kulturunea. Sala de exposiciones Rekalde, Donostia)
- Wick, Rainer. 1982. *La pedagogía de la Bauhaus. Capítulo 5.1 "Johannes Itten."* (Alianza editorial SA.)
- Yogi Ramacharaka. (Nombre real William Atkinson) 2004. *Ciencia hindú yogui de la respiración*. (Editorial Medina Hermanos, S.A., México)
- Zorrilla, Arena. *Introducción a la metodología de la investigación*. 1993. (México, Aguilar Leon y Cal, Editores, 11ª Edición.)
- Zuazo Aquesolo, Juan Ignacio. Supervisado por Inmaculada Jiménez Huertas. *Un camino hacia el ser. Educación artística para el desarrollo de la conciencia*. Servicio editorial UPV/EHU 2002. Serie tesis doctorales.

## ARTÍCULOS DE REVISTAS IMPRESAS

Los “viajes” de Wagner de Christian Rätsh, del Especial música y drogas del 2004, de la Revista Cádiz.

## ARTÍCULOS DE REVISTAS ELECTRÓNICAS

8 Semanas de meditación pueden cambiar el cerebro, de J. de Jorge, publicado por abc digital a 27-01-2011. Ver enlace: <http://www.abc.es/20110127/ciencia/abci-ocho-semanas-meditacion-pueden-201101271127.html>

Creatividad y psicosis comparten las mismas raíces genéticas, por Nuño Domínguez, publicado el 8 de Junio de 2015. Ver enlace: [http://elpais.com/elpais/2015/06/08/ciencia/1433775678\\_454166.html](http://elpais.com/elpais/2015/06/08/ciencia/1433775678_454166.html)

El cerebro emocional: entrevista a Joseph Ledoux. Febrero de 2008. Ver enlace: <http://www.desdelexilio.com/2008/06/02/el-cerebro-emocional-entrevista-a-joseph-e-ledoux/> Autor desconocido.

El yoga adormece el envejecimiento publicado a 23/11/2013 en RT. Ver enlace: <http://actualidad.rt.com/ciencias/view/112138-cientificos-yoga-actividad-cerebral> Autor desconocido.

Jean Pierre Klein y Eva Bonet : arteterapeutas. [www.elcorreodigital.com/vizcaya/20070712/sociedad/podemos-afrontar-locura-cualquier-20070712.html](http://www.elcorreodigital.com/vizcaya/20070712/sociedad/podemos-afrontar-locura-cualquier-20070712.html) )

La meditación podría cambiar nuestros genes publicado en Muy Interesante digital. Ver enlace: <http://www.muyinteresante.es/ciencia/articulo/la-meditacion-podria-cambiar-nuestros-genes-811386603919>. Laura Martínez. Fecha de publicación sin especificar. Vigente a 05/09/2019.

La inteligencia emocional en la práctica. Daniel Goleman. Artículo escrito por el psicólogo Fernando Pozuela a 28 de Julio de 2006. Ver enlace: <http://www.gestiopolis.com/canales2/rrhh/1/cerebroemocional.htm>

La meditación sana, por Ángela Boto a 13/11/2003. Ver enlace: <http://www.elmundo.es/salud/2003/547/1068833383.html>

La meditación trascendental puede reducir un 48 el riesgo de mortalidad e infarto de miocardio en enfermedad coronaria. <http://ecodiario.economista.es/interstitial/volver/309928822/salud/noticias/6349430/12/14/La-meditacion-trascendental-puede-reducir-un-48-el-riesgo-de-mortalidad-e-infarto-de-miocardio-en-enfermedad-coronaria.html#Kku8MWTBZ1ueA1Lb> Autor desconocido. Publicado el martes, 23 de Diciembre de 2014.

Las escuelas de San Francisco meditan. Vicenta Cobo, San Francisco. [http://sociedad.elpais.com/sociedad/2013/05/10/actualidad/1368199730\\_387543.html](http://sociedad.elpais.com/sociedad/2013/05/10/actualidad/1368199730_387543.html)

Lo que el corazón quiere la mente se lo muestra. Entrevista a Mario Alonso Puig, publicada en La Vanguardia Digital el 18-10-2004 por Ima Sanchís en colaboración con Johnny Rosales.

Meditar es bueno para el cerebro de Victoria González para Muy Interesante digital. Fecha de publicación desconocida. Vigente a 05/09/2019. Ver enlace: <http://www.muyinteresante.es/salud/articulo/meditar-es-bueno-para-el-cerebro>

Todo sobre la meditación de la revista QUO digital, a 24/01/2014. Autor desconocido. Ver enlace: <http://www.quo.es/salud/todo-sobre-la-meditacion/meditacion-dias-superficie>

## PÁGINAS WEB CONSULTADAS

<https://www.948merkatua.com/es/agenda-de-actividades/2019-11-22/exhibiciones/ocean-breath>

<https://abelazcona.art/>

<https://centrohenrienaerts.com/>

[www.davidlynchfoundation.org](http://www.davidlynchfoundation.org)

<http://www.galeriampa.com/?p=4745>

<http://www.ramirocalle.com/>

[www.redes.tve.es](http://www.redes.tve.es)

[www.sivananda.org](http://www.sivananda.org)

<https://tmhome.com/es/> Página web de la Meditación Trascendental Maharishi en Español de donde se han extraído un buen número de resultados de experimentos biomédicos en torno a la Meditación Trascendental, y que he ido detallando a lo largo del texto.

<https://www.sofrologia.com>

## PDF DE PÁGINAS WEB

[http://www.aebc.es/noticias/Tec\\_EBC\\_Centros\\_e\\_Investigacion.pdf](http://www.aebc.es/noticias/Tec_EBC_Centros_e_Investigacion.pdf) (Técnicas de Educación Basadas en la Consciencia) y [www.aebc.es/noticias/travis\\_visita\\_mbb.pdf](http://www.aebc.es/noticias/travis_visita_mbb.pdf) Sobre las conferencias del Dr. Fred Travis en España, en abril 2010.

[http://www.claudionaranjo.net/pdf\\_files/education/cambiar\\_la\\_educacion\\_ch\\_4\\_spanish.pdf](http://www.claudionaranjo.net/pdf_files/education/cambiar_la_educacion_ch_4_spanish.pdf)

*Recesión del libro “El cerebro emocional” de 1999 de J. LeDoux*, por Beatriz Ortiz Soria. Universidad de Murcia. (Barcelona: Ariel-Planeta). Ver enlace <http://reme.uji.es/articulos/aortib173231199/texto.html>

## IMÁGENES

*Fotografías a los artistas del ashram*, por Aitziber Ayesa, salvo algunas que me proporcionaron los propios artistas.

*El resto de imágenes* las he sacado de internet. Tienen licencia Creative Commons, por lo que está permitido legalmente usar estas imágenes protegidas por derecho de autor, sin solicitar el permiso del autor de la obra. Como las obtenidas de la página web <http://www.prasanayoga.com/blog/marilyn-monroe-the-complete-yoga-poses/> en la que encontramos el artículo de Eric Shaw en el que se muestra cómo Marilyn Monroe hacía yoga.

## DOCUMENTALES

*Maharishi Mahesh Yogi*. Documental 2007 A&E Tv Networks.

*The Mahabharata* (Inglés con subtítulos en castellano.) Based on the RST/CITC Stage Production

adapted by Jean- Claude Carriere. Directed Peter Brook, filmed in Joinville Studios, Paris. 1989 RM Associates LTD. Distributed by World Wide.

*Meditación entre rejas. "The Damma Brothers."* 2008. USA Jenny Phillips, Anne Marie Stein y Andrew Kukura.

*Redes 57, Cambiar el cerebro para cambiar el mundo.* Con Eduard Punset. <https://www.rtve.es/alacarta/videos/redes/redes-cambiar-cerebro-para-cambiar-mundo/754173/> Fecha última consulta 25/11/2020

Trastornos y creatividad "*Creative disorders.*" USA 2008. <http://lacuevaboreal.blogspot.com/2011/10/trastornos-y-creatividad.html>

## CONFERENCIAS

Conferencia "*El origen de la enfermedad*" impartida por Joe Dispenza en el *Festival Inspira Consciencia* organizado por Alambar Sinapsis en Barcelona en el 2008.

Conferencia "*Gestión del estrés y de las emociones y su relación con las enfermedades psicosomáticas*" impartida por Karmelo Bizkarra (Director médico del centro de Salud Vital Zuhaizpe) en los cursos de verano de la UPV/EHU, a 11 de Septiembre de 2018, en el Palacio Miramar de San Sebastián, Guipúzcoa.



---

La tesis se centra en la idea de que la práctica del yoga y de la meditación pueden mejorar la actividad artística en sus diversos aspectos. Para corroborar la hipótesis se han investigado los efectos del yoga y de la meditación, desde los derivados de experimentos científicos relevantes, pasando por las consideraciones de disciplinas como la psicología y la pedagogía, hasta las percepciones de un cierto número de reconocidos artistas contemporáneos españoles, que fueron entrevistados a lo largo del año 2018. Se plantearon las preguntas de las entrevistas agrupando los datos obtenidos en las investigaciones, bajo el criterio de que pudieran producir beneficios en torno a los siguientes aspectos del arte: belleza, mimesis o copia de la realidad, creatividad, expresión del artista, experiencia estética, arte como choque, arte-terapia, arte soberano y arte desde el punto de vista del yoga clásico. En lo referente al yoga y a la meditación, se ha elaborado un análisis en el que se muestran en su totalidad, tanto su vertiente más teórica, como la práctica o de las técnicas. Asimismo, este análisis incluye una compilación de reflexiones desarrolladas por distintos autores, acerca del punto de vista del yoga clásico sobre el arte y los artistas. A partir de dichas reflexiones, se han propuesto varias premisas filosóficas, cuya finalidad es la de servir como fundamento de algunas de las preguntas que se les han planteado a los artistas. Por último, se han añadido unas observaciones y propuestas con respecto al yoga y a la meditación, resultantes de la combinación de mi formación, por una parte en yoga clásico y meditación y por la otra en bellas artes.

---

eman ta zabal zazu



Universidad Euskal Herriko  
del País Vasco Unibertsitatea